



親と子の健康づくり

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)
場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	令和 5年 4月23日～ 5月16日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 4年 1月25日～ 2月21日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 3年 4月13日～ 4月27日生まれ
	3歳児健康診査	令和 2年 2月26日～ 3月20日生まれ
		令和 2年 3月21日～ 4月14日生まれ
相談 ※申込制	歯科相談	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	離乳食教室	対象：令和5年3月～5月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	お産の経過と呼吸法、妊婦体操、お産や産後に大切なパパのサポートなど



健康インフォメーション

フレイルを予防して健康長寿を目指そう

加齢により、気力や体力などの心身の活力が低下し始め、健康と要介護の中間に当たる状態のことを「フレイル」といいます。そのままにしておくと介護が必要になる危険性が高まりますが、早めに対処することで健康な状態へ戻ることができます。

フレイル予防・改善のポイント

食事で低栄養予防

- バランスの取れた食事を1日3食しっかり取る
- 体をつくる「たんぱく質」(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)を積極的に取る
- よくかんで食べる
- 食後は正しいブラッシングで口の中を清潔に保つ

運動で身体機能の維持

- ウォーキングやストレッチなど、今より10分以上多く体を動かす

社会的な活動

- 就労や趣味などの余暇活動、ボランティアなどの社会参加で日常生活を活発にする
- 電話なども活用し、家族や友人とコミュニケーションを取る

定期的な健診

- 年に一度は健康診査を受け、異常の早期発見や重症化予防、早期治療をしましょう

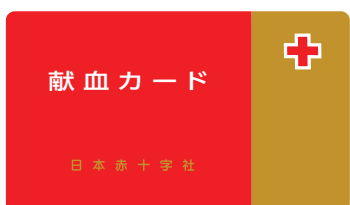
問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
9月24日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00～12:00 13:30～16:00

※献血カードがある人はお持ちください。

問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



予防接種 問健康づくり課(☎63-8711)

【集団接種】 場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	9月 8日(金)	13:15～13:40	生後5～12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後 2～60か月未満
小児の肺炎球菌	生後 2～60か月未満
4種混合	生後 2～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
ロタウイルス感染症	ロタリックス：出生6週0日後から24週0日まで ロタテック：出生6週0日後から32週0日まで
ヒトパピローマウイルス感染症	●小学6年生～高校1年生相当の女子 ●平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子で、定期回数の3回接種をしていない人(キャッチアップ接種)
高齢者の肺炎球菌	65・70・75・80・85・90・95・100歳、60～64歳で心臓などに障がいのある人 ※令和5年4月2日～令和6年4月1日に対象年齢になる、23価肺炎球菌ワクチンを今までに一度も接種していない人に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和6年3月31日(日)までです。
成人男性麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性 ※クーポン券を使用して風しんの抗体検査が済んでいない人は、令和4年度に発行したクーポン券を使用してください(転入の人も含む)。

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

旭市歯科医師会主催 口腔がん検診の受け付け開始

日時／10月22日(日) 午前9時～正午

場所／旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

対象／4月1日現在で40歳以上の市民

定員／60人 ※応募者多数の場合は抽選。

内容／歯科口腔外科専門医・認定医による口腔内検診

費用／無料

申し込み方法／はがきに「口腔がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入し郵送するか、健康づくり課の窓口で申し込んでください。

申込期限／9月15日(金) ※消印有効。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ先／〒289-2595 旭市二の213 2 健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

口の中の変化に関心を持ちましょう

口腔つまり口の中は舌、歯肉、頬粘膜、こうがい口蓋、口腔



底、顎骨などで構成されていて、ここにできるがんを口腔がんといいます。口腔がんは日本国内で発見されるがん全体の2.3～2.5%ですが、年々増加傾向にあり、舌がんが一番多いです。病気が進行してしまうと治療が困難になるばかりか、命に関わることもあるので早期発見が重要です。

常に口に関心を持ち、自分で口の中を見て触ってみましょう。口内炎が2週間以上治らない、かんでできた傷や入れ歯が当たってできた傷が治らない、歯が浮くような感じがある、白いできものがある、赤くただれている、口が開けにくい、唇や舌がしびれているなど、思い当たることがあれば、口腔がん検診を受けましょう。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】

旭中央病院便り



<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>
岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

9月3日(日)に開院70周年記念イベント 「病院まつり PART 2」をおひさまテラスで開催

日時／9月3日(日) 午後1時～3時

会場／おひさまテラス(イオンタウン旭2階)

参加費／無料 ※申し込みは不要です。

プログラム

市民健康講座リレー

- 腰痛体操
- 転倒予防
- スティーブジョブスもビルゲイツも我が子にデジタルを与えなかったのはどうして?
- 将来、介護を必要とする体にならないために
- 健康寿命延伸のための科学的根拠に基づく運動

○がん予防について～AYA世代のがん支援の紹介も含めて～

健康づくり支援ブース

- 健康チェック(血管年齢・骨密度・物忘れテスト)
- 糖尿病サポートチーム：血糖測定、CCDプロジェクト×旭中央病院のヘルシーメニュー弁当「幸せの茶色い弁当」の限定販売 ※みらい広場で、正午から販売。
- 看護補助員プロジェクト
- リアルで遊ぼう！キャラおりがみ&スマホ依存防止コーナー
- 旭中央病院附属看護専門学校：看護学生による学校紹介「その手、いつもの手洗いで大丈夫?」「健康クイズに挑戦してみよう!」「手先の動作を高めてみませんか? みんなでやろうミニゲーム!!」
- 旭市歯科医師会：かむ力をチェックしましょう
- 千葉県海匝保健所：こころ元気ですか?(メンタルヘルスチェックなど)、野菜を食べよう!(やさしいクイズ、やさ・しー・い食の応援店紹介)、身近な虫たち(害虫寄生虫標本など)、迷子ペットにさせないために!(マイクロチップの読み取り体験)