



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 5月17日～ 6月 8日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 4年 2月22日～ 3月16日生まれ
		令和 4年 3月17日～ 4月14日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 3年 4月28日～ 5月21日生まれ
	3歳児健康診査	令和 2年 4月15日～ 5月 1日生まれ
相談 ※申込制	離乳食教室	対象：令和5年4月～6月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	沐浴実習、出産後の手続きなど
	子育て学級	対象：令和5年6月1日～8月10日生まれ 内容：ベビーマッサージや育児の情報交換など(パパも参加できます)



健康インフォメーション

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

対象者には個別に通知が届くので、案内を確認して接種してください。

定期接種

対象・助成額／65歳以上の人、60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能の疾患で身体障害者手帳1級の人：2,000円

任意接種

対象・助成額／●生後6か月～小学2年生：1,000円(2回まで) ●妊婦・内部障がい身体障害者手帳を持っている人：1,000円 ●接種日に64歳で、令和6年3月末までに65歳になる人：2,000円

〈共通事項〉

助成対象期間／10月1日(日)～12月31日(日)

問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)、母子保健班(☎63-8711)

あさひ健康応援ポイント加点対象

運動教室参加者募集

対象／市内在住で、60分程度の運動に支障がない人
※海上公民館は30～50代の人のみで、親子で参加できます。小学生以上で2人まで同伴可能です。

時間／午前9時～11時30分

持ち物／運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットかバスタオル ※総合体育館で参加する場合は、必ず上履きを持参してください。

参加費／無料 ※何回でも参加可能です。

定員／各回30人 ※要予約、先着順。

日 程	会 場	内 容
10月24日(火)	旭市保健センター(旧飯岡保健センター)	体を整えて健康づくりスタート、きれいな姿勢と歩き方
10月28日(土)	海上公民館	みんなで楽しく筋力アップトレーニング
11月10日(金)	総合体育館	やさしい筋力トレーニング
11月24日(金)		ちょっときつい脂肪燃焼エクササイズ
12月15日(金)	旭市保健センター	運動不足解消、屋外ウォーキング

問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)



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	10月 4日(水)	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)。



健康ワンポイントアドバイス

带状疱疹に気を付けよう

带状疱疹^{ほうしん}は、水ぼうそうと同じウイルスにより起こる病気です。初めて感染すると水ぼうそうを発症し、完治後もウイルスが体内に潜伏し続けます。加齢やストレスなどで免疫が低下するとウイルスが再び増殖し、带状疱疹を発症します。50歳以上になると発症率が上昇し、80歳までに3人に1人がかかるといわれています。治療が遅れると重症化したり、後遺症が残ったりする可能性もあります。

症状と合併症

体の左右どちらかの一部にピリピリした痛みやかゆみが現れ、帯状に赤い発疹や水疱^{すいほう}ができ、発熱やリンパ節の腫れ、頭痛などが見られることもあります。2～4週間経つと水疱が破れ、かさぶたになりますが、皮膚症状が治った後も痛みが長期間続くことがあります。これは带状疱疹後神経痛という後遺症で、軽い接触(タオルで顔や体を拭く、服を着るなど)でも痛みを感じるため、日常生活に影響が生じます。

発症した場所によっては、目(視力低下、失明)や耳

(目まい、耳鳴り、難聴)の異常、顔面麻痺などの合併症を引き起こすこともあります。

ほかの人に感染させてしまうと

水ぼうそうにかかったことがない子どもや妊婦が感染すると、水ぼうそうの発症や胎児に影響を及ぼす可能性があります。

治療方法は

抗ウイルス薬の内服などが基本です。全身に水疱や、激しい痛み、合併症がみられるときは入院治療が必要になる場合があります。

予防するには

免疫が低下しないように、日頃の体調管理が大切です。食事、運動、睡眠、ストレス発散に留意しましょう。50歳以上の人はワクチン接種(任意)も効果的です。かかりつけ医に相談してみましょう。

带状疱疹かなと思ったら

症状や程度は人によりさまざまで、虫刺されやかゆれと間違える人もいます。自己判断で誤ったケアや放置をすると症状が悪化してしまいます。原因不明の発疹を見つけたときは、早めに皮膚科を受診しましょう。

【健康づくり課 保健師】

旭中央病院便り



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

職員・ボランティアを募集中

職員(新卒、既卒、中途、嘱託)、ボランティアを募集しています。職種や雇用形態など、くわしい内容はホームページを確認するか、総務人事課まで問い合わせてください。

募集職種

正規職員

事務職上級(大卒)、事務職初級(専門・短大・高卒)、事務総合職(既卒)、医事課事務職(中途)

嘱託職員

電話交換手、医療事務(救急外来)、一般事務(臨床病理科、医事課、診療支援・企画情報局診療支援室、経理課)ほか



旭市産業まつりに出展のお知らせ

旭文化の杜公園で開催される旭市産業まつりに、当院も出展します。

日時/11月12日(日) 午前10時～午後2時30分

会場/旭文化の杜公園

内容/健康チェック(血糖測定、血管年齢、物忘れテスト)、健康相談(ベトナム人看護師の通訳あり)、お家の血圧計診断(血圧計を持参してください) など
 ※無料、申し込み不要。

旭中央病院は、開院70周年を迎えました

開院70周年を記念して10月14日(土)に開院記念式典・講演会を開催します。 ※一般参加の申し込みは終了しました。

申し込みをした人には先月、はがきやメールで入場整理券を送付しました。

当院からの通知が届いていない場合は、開院70周年記念行事運営委員会事務局(☎63-8111)まで連絡してください。キャンセルの連絡は不要です。