



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	11月 1日(水) 令和 5年 6月 9日～ 7月 4日生まれ 11月22日(水) 令和 5年 7月 5日～ 8月 3日生まれ
	1歳6か月児健康診査	11月 8日(水) 令和 4年 4月15日～ 5月 2日生まれ
	2歳児歯科健康診査	11月16日(木) 令和 3年 5月22日～ 6月13日生まれ
	3歳児健康診査	11月17日(金) 令和 2年 5月 2日～ 5月21日生まれ
相談 ※申込制	歯科相談	11月 9日(木) 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	11月20日(月) 対象：令和5年5月～7月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	11月 2日(木) 妊娠中の過ごし方と注意点 お口と歯の健康、赤ちゃんとお母さんの栄養、パパには妊娠中の心得・できること
		11月28日(火) 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
	子育て学級	11月 7日(火) 対象：令和5年6月1日～8月10日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介や救急法(パパも参加できます)



健康インフォメーション

インフルエンザワクチンの定期接種対象者で希望する人は、早めに接種を

国内のインフルエンザ患者の報告数が、直近5年間の同時期と比較して多く、例年より流行時期が早まっています。インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐ効果があるので、早めに接種しましょう。

新型コロナワクチンとの接種間隔に規定はありませんが、接種日については、体調と合わせて医師と相談することをお勧めします。

対象者／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

助成期限／12月31日(日)までの接種 ※休診日を除く。

接種方法／対象者には、案内通知と予診票が届いています。接種を希望する場合は、事前に医療機関に確認してください。

予防に有効な方法／ワクチン接種のほか、咳エチケット、手洗い、換気、マスクの適切な着用などの感染対策も心がけましょう。

☎問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

滝郷診療所は感染防止のため予約制です

受診を希望する場合は、電話で申し込んでください。

診療日／月・火・木・金曜日 ※祝日、年末年始を除く。

受付時間／午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分

科目／内科、小児科(1歳以上)、各種予防接種

☎問滝郷診療所(☎55-3017)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
11月 7日(火)	ひかた市民センター	9:45～11:30
	海上公民館	13:30～16:00
11月16日(木)	旭市役所	10:00～11:45
		13:00～16:00

※献血カードを持っている人は、持参してください。

☎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	11月10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

できることから少しずつ 減塩で生活習慣病を予防

食塩の取り過ぎは高血圧の最大の要因です。高血圧が続くと動脈硬化が起こり、生活習慣病の重症化や合併症を発症する危険性が高まります。今よりもマイナス1gの減塩に取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

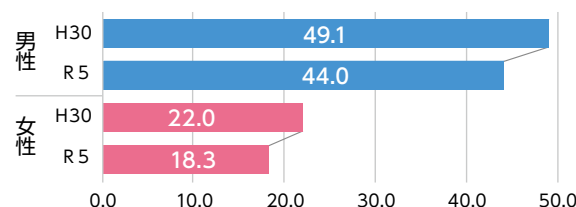
減塩の取り組みをする人が増えています

右のグラフは、旭市保健推進員の協力により、がん検診の会場で行ったアンケートの結果です。平成30年度と令和5年度を比較すると、男女とも、漬け物にしょうゆや食塩をかける人は減少し、減塩の取り組みをする人が増えていることが分かります。「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、食塩の摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。特定健診などで自分の食塩摂取量が分かり、基準を超えている場合や、血圧が高い場合は食事を見直して減塩を始めましょう。

食塩の摂取を減らす食べ方の工夫

- 食卓では、できるだけ調味料を追加しない
- 調味料は、小皿に出して付ける

漬け物にしょうゆや食塩をかける人の割合 (%)



- 減塩タイプの調味料を利用する
- 香辛料や酸味、薬味を利用して調味料を減らす
- 麺類の汁は残す
- 汁物は1日1～2杯にする

野菜も忘れずに食べよう

野菜には、カリウムが多く含まれています。カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外へ排出する働きがあり、減塩のためにも積極的に食べたい食品です。1食に汁物や煮物、炒め物などの加熱した野菜を片手1杯、または生野菜を両手1杯を目安に食べると、3食で1日の摂取目標量350gが取れます。目標に近づこう、少しずつ増やしていきましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】

旭中央病院便り



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

インフルエンザワクチン接種を実施します

開始日／11月7日(火)～

受付時間／平日の午前7時45分～11時

対象・受付方法／●15歳以上(中学生は除く)：予約不要です。内科外来を受診してください。 ●小児(中学生以下)で当院に定期通院中の人：受診時に担当医と相談してください。

費用／4,840円(税込み)

そのほか／●新型コロナワクチンとの接種間隔に規定はありません。 ●開始日から1週間程度は混雑が予想され、長時間お待ちいただく場合があります。 ●市民で助成対象の人は、市からの予診票を当日持参してください。予診票がない人は、助成を受けることができません。

自治体立優良病院として 表彰されました

地域医療の確保に重要な役割を果たし、かつ経営の健全性が確保されている病院であるとして、全国に900以上ある自治体病院のうち、当院を含めた7病院が「全国自治体病院開設者協議会長」と「全国自治体病院協議会長」から表彰されました。

これからも地域医療の発展に邁進し、これまで以上に地域の皆さまから愛され信頼される病院を目指し、職員一丸となって努力してまいります。

世界糖尿病デー2023 ブルーライトアップ

11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、地域の建造物を糖尿病撲滅のシンボルカラーである青色にライトアップするイベントが世界各地で行われます。市内でも次のとおりブルーライトアップを行います。

日時／11月17日(金)、18日(土) 午後5時～9時

場所／旭中央病院本館、飯岡刑部岬展望館、旭市商工会館