



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

種 別	期 日	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	令和 5年 9月26日～10月17日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 4年 7月 5日～ 8月 5日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 3年 8月19日～ 9月 8日生まれ
	3歳児健康診査	令和 2年 8月 1日～ 8月23日生まれ
		令和 2年 8月24日～ 9月16日生まれ
相談 (申込制)	離乳食教室(前期)	対象：令和5年8月～10月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)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
	子育て学級	対象：令和5年10月16日～令和6年1月9日生まれの第1子 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

高齢者肺炎球菌の予防接種は済んでいますか

風邪、体力の衰え、糖尿病、呼吸器や心臓の持病などが原因で体の抵抗力が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。細菌が肺に入り込むと増殖し、肺炎を発症します。高齢者がかかりやすい肺炎の主な原因は肺炎球菌のため、肺炎球菌ワクチンを接種し、規則正しい生活や手洗い、マスクの着用などで感染症対策をして、肺炎の発症・重症化を予防しましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費を助成します

対象／右の表で確認してください。 ※対象者には令和5年4月に予診票を送付しています。

助成期間／3月31日(日)までの接種

申し込み方法／指定医療機関へ予約してください。

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
2月 8日(木)	あさひ市民センター	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)

市民の健康づくりをサポート

市では、次の施設に運動機器を設置し、専門スタッフによる運動教室を開催しています。

場所／海上健康増進センター、いいおかけんこうセンター

開館時間／午前8時30分～午後5時15分 ※海上：火・木曜日、いいおか：水・金曜日は午後9時まで。

休館日／月曜日、祝日、年末年始

利用対象／15歳以上 ※中学生は除く。

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

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	2月 7日(水)	13:15～13:40	生後5～12か月未満
	3月 1日(金)		

【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

献血で血液の安定供給を

献血で救える命があります

国内では1日当たり約3千人が輸血を受け、命をつないでいます。医療機関へ血液を安定的に届けるには、絶えず誰かの献血が必要です。

献血の種類は

献血には、血液中の全ての成分を採血する全血献血(200ml・400ml)と、特定の成分だけを採血する成分献血があります。全血献血のうち、200ml献血は16歳以上、400ml献血は男性17歳以上・女性18歳以上で、体重が50kg以上の人をお願いしています。

冬は血液の在庫量が減少します

冬は献血をする人が減り、血液の在庫量が減少します。主に400ml献血に由来する赤血球製剤の在庫量減少が続く、医療機関への安定供給に支障をきたす恐れがあるため、多くの人の協力が必要です。

献血は予約ができます

予約なしでも献血はできますが、予約を行っている会場では、予約の人が優先して案内されます。密を回



避するためにも予約をお願いします。予約は献血希望時間の3時間前まで受け付けています。

献血アプリ「ラブラッド」

献血した血液の検査結果の確認や、献血の予約がスマホからできるサービスです。献血するたびにポイントがたまり、記念品と交換できます。献血カードの代わりになる「ラブラッド」を利用しましょう。

くわしい内容は、千葉県赤十字血液センターホームページ(<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>)か電話(☎0120-892-760、平日の午前9時～午後5時)で確認してください。

【千葉県赤十字血液センター】

旭中央病院便り



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

手術支援ロボットを追加導入しました

当院では患者さんの体に負担が少ない治療の一環として、ふくくうきょう腹腔鏡手術を積極的に行ってきました。平成25年には、より安全で質の高い最先端医療を提供するために、手術支援ロボットを導入し、泌尿器科領域で初の手術が行われました。現在は、外科・婦人科領域でも支援ロボット手術が行われ、令和5年12月までの累計実績が960件となりました。

近年、泌尿器科・外科領域で支援ロボット手術の保険適用が増えてきたことに対応するため、令和5年12月に手術支援ロボット「ダヴィンチXi」を追加導入し、2台体制での運用を開始しました。これからもより安全で質の高い最先端医療の提供に努めます。

2月1日は「フレイル」の日
フレイルを予防しましょう

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態を指し、病気やけがなどにより、要介護状態に陥りやすい状態です。しかし、早くから対策を行えば、健康な状態に戻る可能性もあります。フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

フレイルを予防するための3つのポイント

栄養／バランスの良い食事、特に不足しがちなタンパク質を積極的に取ることを心がけましょう。

身体活動／散歩や下半身の筋力トレーニングを行うことで、転ばない体をつくりましょう。

社会参加／働いたり、ボランティア活動に参加したり、余暇活動などで友人や知人と交流することが効果的です。

