



親と子の健康づくり

☎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	4月24日(水) 令和 5年11月26日～12月25日生まれ
	1歳6か月児健康診査	4月10日(水) 令和 4年 9月 1日～ 9月27日生まれ
	2歳児歯科健康診査	4月18日(木) 令和 3年10月 1日～10月24日生まれ
	3歳児健康診査	4月17日(水) 令和 2年10月 1日～10月20日生まれ
相談 (申込制)	離乳食教室(前期)	対象：令和5年10月～12月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など
	両親学級	妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、赤ちゃんとママの栄養、パパには妊娠中の心得・できること



健康インフォメーション

歯の健康を保つために 歯周病検診を受けましょう

対象／本年度20・30・40・50・60・70歳の誕生日を迎える人 ※歯周病を治療中の人は除く。

場所／市内指定歯科医院 ※3月に届いている案内か、市ホームページで確認してください。

費用／無料

受診期限／9月30日(月)

受診方法／希望する市内指定歯科医院に予約する。検診日には、届いた受診券を必ず持参してください。

☎健康づくり課成人保健班(☎63-8766)



滝郷診療所は予約制です

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

※マイナンバーカードを利用した、オンライン資格確認を行っています。

☎滝郷診療所(☎55-3017)

がん検診を受診し、飲食店で特典を受けよう

集団がん検診を受診した人に「旭市健康づくりパートナー協力店(市内飲食店)」で、特典が受けられるクーポン券を配布します。協力店は、市ホームページか検診会場で確認できます。

新規にがん検診を希望する人は申し込みが必要で

申し込み方法／●インターネット(ちば電子申請サービス)から ●はがきなどに必要事項(住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の検診名)を記入して郵送 ●健康づくり課の窓口で直接

申込期限／●インターネット・郵送：4月30日(火)

※必着。 ●窓口：市ホームページで確認してください。

☎☎〒289-2595 旭市二の2132 健康づくり課成人保健班(☎63-8766)



予防接種 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	4月12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30年4月2日～平成31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
2種混合	小学6年生
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20年4月1日生まれの女子で、定期回数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歳と、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをもつ病気で身体障害者手帳1級の認定を受けている人
成人男性麻しん・風しん混合	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で、風しん抗体検査の結果が陰性の人

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

「噛む」効用を知っていますか

噛むことは、単に物を食べるだけでなく、健康と密接に関係しています。その効用の頭文字を取って「ひみこのはがいーぜ」といわれています。

「ひ」は肥満の予防、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気予防、「が」はがんの予防、「い」は胃腸の働き促進、「ぜ」は全身の体力向上です。

歯の病気予防

よく噛むと唾液の分泌が活発になり、食べかすが洗い流され、口の中がきれいになります。唾液に含まれる酵素が、むし歯や歯周病菌の繁殖を抑えてくれます。

肥満の予防

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が得られやすくなり、肥満の予防につながります。現在、市で進めている旭市CCDプロジェクトでも、誰でもできる糖尿病予防の第一歩として「よく噛み、ゆっくり食べる」を勧めています。



歯を大切に、よく噛もう

よく噛むためには、健康な歯が必要です。毎日の歯磨きを適切に行い、むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)をしっかりと取り除くことが大切です。特に就寝前は、丁寧に磨きましょう。また、入れ歯になってもよく噛める人は、健康寿命が長いことが分かっています。入れ歯の手入れをしっかりと行い、よく噛めるようにしましょう。

セルフケアと定期的な検診でむし歯や歯周病を予防しながら、健康のために「よく噛む」ことをいつも心がけましょう。

【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/>
 旭中央病院(☎63-8111・代表)

医師の働き方改革が始まりました

長時間労働の改善に取り組みます

4月1日から医師の働き方改革がスタートし、残業時間・休日労働時間に上限が設けられました。これにより救急医療などの地域医療提供体制に大きな影響が生じるため、診療体制の見直しが必要となります。

当院は地域の基幹病院として、高度急性期医療・救急医療を提供しながら、医師の健康保持と働きやすさの向上に取り組みます。

患者さんや地域の皆さんとともに、より持続可能で効果的な医療体制の構築を目指しますので、協力をお願いします。

平日・日中の診療に協力を

- 病状・検査・手術の説明は、緊急時を除き、平日の日中に行います。
- 軽症の人は、夜間・休日の救急外来受診を控えてください。
- 夜間・休日の救急外来では、重症の場合を除き、専門医の診療は翌日以降になることがあります。

いつもの先生以外の医療スタッフの対応にご理解を

- 複数担当医制とチーム医療を進めます。
- タスク・シフトやタスク・シェアを推進し、教育研修を受けた看護師や薬剤師などが医師に代わり、初診時の予診・検査手順の説明、服薬指導などを行います。
- 地域医療支援病院として「二人主治医制」を推進し、当院以外のかかりつけ医師や歯科医師の紹介などを行います。

