



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	令和 5年12月26日～令和 6年 1月27日生まれ	
	1歳6か月児健康診査	5月 8日(水)	
		5月29日(水)	
	2歳児歯科健康診査	令和 3年10月25日～11月15日生まれ	
3歳児健康診査	令和 2年10月21日～11月13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による歯磨き指導	
	離乳食教室(前期)	対象：令和5年11月～令和6年1月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など	
	離乳食教室(後期)※	対象：令和5年5～9月生まれ 内容：離乳食(後期・完了期)の進め方など	
	両親学級	5月 7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
		5月28日(火)	沐浴実習、出産後の手続きなど
子育て学級	5月10日(金)	対象：令和6年1月10日～4月1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)	

※離乳食教室(後期)は、おひさまテラスで実施します。



健康インフォメーション

「8020よい歯のコンクール」

参加者を募集

ハチマルニイマル

8020運動推進のため、歯と口が健康な人を対象に、5年ぶりにコンクールを開催します。参加者には記念品があります。

対象／旭市に住民登録があり、80歳以上(4月1日現在)で自分の歯(さし歯、かぶせた歯でも可)が20本以上ある人

日時／6月6日(木) 午後1時30分～

場所／市役所1階 市民ホール

申込期限／5月17日(金)

☎☎健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

集団がん検診は

受診日時の予約が必要です

肺がん検診を含めた集団がん検診は、完全予約制です。検診を申し込んだ人には受診票が届いているので、案内に沿って予約してください。予約がない人の受診や当日のキャンセル待ちはできません。電話予約は混み合うことが予想されるので、インターネット予約がお勧めです。

予約方法

インターネット(24時間受け付け)か、専用ダイヤル(☎0479-85-8814、土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)から予約してください。



☎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
5月29日(水)	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。

☎健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



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	5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
5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	11～13歳未満
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のある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



健康ワンポイントアドバイス

軽度認知障害と認知症予防

代表的な認知症として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、血管性認知症があります。令和5年12月に、新しいタイプの認知症進行抑制薬の「レカネマブ」が発売され、アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)とアルツハイマー病による軽度の認知症に適応となりました。

MCIは「少し前のことも忘れてしまう」「新しいことを覚えられない」「同時に2つのことができない」「家事や仕事で失敗が増えた」など、記憶力や注意力に低下がみられるものの、日常生活には支障をきたさない状態を指します。MCIを放置すると約40%の人が5年以内に認知症に進行することが分かっていますが、適切に対処することで、アルツハイマー型認知症の発症を防げる可能性があります。

生活習慣病の予防と治療

認知症は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、脳血管障害などの生活習慣病との関連が強く、これらの予防と



治療を行うことで、間接的に認知症予防につながります。

適度な運動とコミュニケーション

運動や人との会話は、脳への刺激になるので、認知症予防に大切です。適度な運動やコミュニケーションを積極的に行いましょう。

食事療法

栄養バランス、適正なカロリー、減塩、糖分控えめの4つが大切です。

認知症予防・進行抑制のためには、早期発見・診断と、自身での予防が大切です。少しでも気になることがある場合は、医療機関を受診しましょう。

【旭匠瑛医師会】

旭中央病院便り



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

大型連休中の一般外来の診療案内

5月3日(金・祝)～6日(月・振休)は休診です。救急外来は通常通り診療を行います。緊急性がない場合は、受診を控えてください。

夜間や土・日曜日、祝日に具合が悪くなり「医療機関を受診するか」「救急車を呼ぶか」迷ったときは、救急安心電話相談などを利用してください。

電話番号 / #7119(大人)、#8000(小児)

面会制限について

感染症防止のため、面会制限を継続しています。ご不便をおかけしますが、協力をお願いします。

マスク着用について

厚生労働省より「マスク着用は個人の判断に委ねる」と

の方針が示されましたが、医療機関内でのマスク着用は推奨されています。引き続き院内でのマスク着用をお願いします。

職員・ボランティアを募集します

職員募集

医師、看護師、看護補助員、診療技術職、事務などの職種を募集しています。

ボランティア募集

活動日時 / 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
 ※都合のよい日時に活動できます。

活動内容 / 院内の案内や車いすの移動援助、花壇の手入れなど

報酬 / なし。活動日の食事券支給のほか、年に1回、無料でインフルエンザ予防接種・健康診断を受けられます。

くわしい内容は、病院ホームページを確認するか、総務人事課に問い合わせてください。

