



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 6年 1月28日～ 2月22日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 4年11月19日～12月21日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 3年11月16日～12月 7日生まれ
		令和 3年12月 8日～12月23日生まれ
	3歳児健康診査	令和 2年11月14日～12月 7日生まれ
		令和 2年12月 8日～令和 3年 1月 3日生まれ
相談 (申込制)	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
	離乳食教室(前期)	対象：令和5年12月～令和6年2月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など
	子育て学級	対象：令和6年1月10日～4月1日生まれの第1子 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

暑さに備え、熱中症予防行動をとりましょう

今年の夏も猛暑が予想され、誰でも熱中症になる危険性があります。熱中症予防につながる行動を夏前から取りましょう。

暑さに関する情報を収集する

室内に温湿度計を置いて時々見たり、天気予報を確認したりする習慣を付けましょう。

暑さ対策のグッズをそろえる

飲み物、日傘、帽子など、暑さ対策のグッズを用意しましょう。普段の外出時の持ち物に加えたり、災害時の非常持ち出し袋に追加したり、特に暑い日用の対策セットを作るのもお勧めです。

エアコンを効果的に使う

夏本番を迎える前に、エアコンのフィルター掃除や試運転をして、すぐに使える状態にしましょう。カーテンやすだれを活用して窓からの日差しを遮ったり、室内の風通しを良くしたりすることも効果的です。

熱中症警戒アラートをチェックしよう

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が高いと予測される際に、環境省や気象庁から発令される情報です。発表があったときは、防災行政無線でお知らせするほか、環境省の公式LINEやメール配信サービスでも情報を受け取れます。

熱中症警戒アラートが発令されたときは、室内などの涼しい場所で過ごし、小まめに水分補給をして暑さから身を守りましょう。高齢者や乳幼児など、熱中症リスクの高い人には特に注意を呼びかけ、みんなで熱中症を予防しましょう。

☎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
6月30日(日)	ショッピングセンター サンモール	10：00～12：00 13：30～16：00

※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

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	6月19日(水)	13：30～13：50	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をする病気で、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

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

子どものスマホ利用は適切に

今や私たちの生活になくてはならない存在となっているスマホ。小さな子どもがスマホを器用に操作する姿を目にする機会も多くなりました。スマホを子どもに渡し自由に使える状況で、長時間の使用になっていませんか。

日本小児科学会などでも、スマホの長時間の使用は、子どもの発達に悪影響を及ぼす可能性が指摘されています。子どもの健やかな成長のため、家庭でスマホの使い方について話し合う機会をつくりましょう。

子どもへの影響

●睡眠

寝る前に使用すると、画面の光に含まれるブルーライトの影響で、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が悪くなったりし、生活リズムが崩れる原因になります。

●視力

画面が小さなスマホは、目と画面の距離が近く、集中してしまうと目の筋力の緊張による「眼精疲労」や、目のピントを合わせるための「調節力の低下」などを招



き、視力発達への悪影響につながるとされています。

●運動

長時間の使用により、体を使った遊びが激減し、運動不足による肥満などが問題となっています。

●言葉

親子のコミュニケーションや、会話を楽しむ時間が奪われ、言葉の発達に影響を与える可能性があります。

●愛着形成

親子のスキンシップの機会や、体験を共有する時間が少なくなること、愛着を育む時間が減少し、子どもの精神的な発達に影響を及ぼす可能性があります。

【健康づくり課 保健師】

旭中央病院便り



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

広報誌「こんにちは」を発行しました

地域と病院を結ぶ広報誌「こんにちは」を発行しました。冊子は院内や市内公共施設にあるほか、病院ホームページにも掲載しています。

最新刊の内容(vol.38)

- リレーコラム：旭中央病院附属看護専門学校長 伊良部徳次医師、院長補佐 中村朗医師
- 医療最前線「ロボット支援手術累計1000例達成＆ロボット2台体制へ」

内容／当院では平成25年1月に泌尿器科領域で手術支援ロボット「ダヴィンチ」を用いた手術を導入し、保険適用の拡大などに伴い、対象を外科領域(消化管外科、肝胆膵外科)、婦人科領域に拡大。需要の増加を受けて令和5

年12月にロボットを追加導入し、2台体制での運用を開始しました。今回は、ロボット支援手術を担当している各科医師にメリットなどについて聞きました。

- やさしい医学講座「Q：緩和ケアとは何ですか？」
- アクティビティレポート「旭中央病院附属看護専門学校 創立60周年」

内容／当校は病院が開院した11年後の昭和39年に、千葉県で初めての2年課程看護学校として設立されました(現在は3年課程)。今年で創立60周年を迎えた当校の歴史や特徴などを紹介しています。

- かかりつけ医を持ちましょう：かしわくま内科クリニック(匝瑳市)
- 健康ノート「大人のワクチン～その2～肺炎球菌ワクチン接種について」
- 病院からのお知らせ：医師の働き方改革開始、ボランティア募集

