



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	7月 3日(水) 令和 6年 2月23日～ 3月13日生まれ 7月26日(金) 令和 6年 3月14日～ 4月 5日生まれ
	1歳6か月児健康診査	7月10日(水) 令和 4年12月22日～令和 5年 1月10日生まれ
	2歳児歯科健康診査	7月11日(木) 令和 3年12月24日～令和 4年 1月 6日生まれ
	3歳児健康診査	7月17日(水) 令和 3年 1月 4日～ 2月 2日生まれ
相談 (申込制)	離乳食教室	7月 8日(月) 対象：令和6年1月～3月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など
	両親学級	7月 9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
	歯科相談	7月18日(木) 歯科医師による診察と歯科衛生士による歯磨き指導
	子育て学級	7月19日(金) 対象：令和6年4月2日～5月31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

風しん予防接種費用の一部が助成されます

対象／次のいずれかに該当する人

- 妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の同居者で「千葉県風しん抗体検査」を受けた結果、抗体価が低い(EI A(Ig G)法で8.0未満、HI法で32倍未満)と判断された
- 妊婦健康診査で風しんウイルス抗体検査を受けた結果、抗体価が低いと判断された

助成金額／風しんワクチン：4,000円、麻しん風しん混合ワクチン：6,000円 ※生活保護受給者は全額助成。

助成回数／いずれかのワクチン1回

申込期限／令和7年3月31日(月)

申し込み方法／医療機関で接種費用を全額支払った後、申請書、抗体検査の結果票、母子健康手帳(妊婦健康診査を受けた場合のみ)、領収書、接種済証(接種内容が分かる書類)、申請者名義の通帳、申請者の印鑑、申請者の本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)、委任状(申請者と被接種者が異なる場合のみ)を持参してください。

接種の注意点／妊娠中は接種できないため、出産後に接種してください。接種前1か月間と接種後2か月間は避妊する必要があります。

☎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
7月9日(火)	海上公民館	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	7月12日(金)	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

骨粗しょう症予防のための生活習慣

骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨が折れやすくなる病気です。尻もちをつくなど、ちょっとした刺激が重篤な骨折につながることもあります。

骨粗しょう症にならないためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

1日3食バランス良く食べましょう

過度な食事制限やダイエットは、骨に悪影響を及ぼす可能性があります。3食バランス良く、骨を作る栄養素を意識してしっかり食べることが大切です。

また食塩の過剰摂取は、カルシウムの排出を促してしまうため、減塩にも取り組みましょう。

骨を作る主な栄養素

●カルシウム

骨の主成分です。乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜などを積極的に取り入れましょう。

●ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。魚やキノコなどで補いましょう。適度な日光浴でも作られます。



骨活のすすめ
(厚生労働省)

●ビタミンK

カルシウムを骨に沈着させる働きがあります。納豆や緑黄色野菜に含まれています。

骨に刺激を与える運動をしましょう

骨は運動によって強くできます。ジョギングや弾みをつけたウォーキング、縄跳び、かかと落とし(つま先立ち後、かかとをストンと落とす運動)など、骨に刺激が与えられる運動が効果的です。

特設Webコンテンツ「骨活のすすめ」

骨粗しょう症の症状や対策をクイズ形式の動画で楽しく学べます。10～60代以上まで、年代別にポイントが紹介されています。

【健康づくり課 管理栄養士】

旭中央病院便り



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

市民健康講座を開催

当院の医療専門職の知識を地域住民の皆さんに広く開放し、健康増進の手助けとなるように健康講座を開催します。

期日／7月25日(木)

時間／午後2時～2時20分、午後2時30分～2時50分
 ※同じ内容の講座を2回行います。

場所／おひさまテラス

対象／通院中の患者さんや市民だけでなく、誰でも参加できます。

講師／救命救急センター副センター長 伊藤史生医師

内容／「熱中症を防ぐには？なったら？」

暑い日が増えてきましたが、熱中症の対策はできてい

ますか。講座では熱中症が起こる仕組み、予防のための日常生活の工夫、家庭でできる応急処置、高齢者や乳幼児の注意点などを話します。

熱中症についての正しい知識と対処法を学んで、健康に夏を過ごしましょう。

参加費／無料

申し込み／不要

問い合わせ先／健康づくり支援委員会事務局(内線2465、2466・広報患者相談課内)

附属看護専門学校オープンキャンパス

令和7年度の入学希望者を対象に、オープンキャンパスを実施します。

日程／7月20日(土)、8月24日(土)

場所／旭中央病院附属看護専門学校

対象／高校生以上で、看護に興味や関心のある人

※予約が必要です。くわしい内容は、学校ホームページで確認してください。

問い合わせ先／旭中央病院附属看護専門学校(内線7702)

