



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	10月11日(金) 令和6年5月21日～6月15日生まれ
		10月30日(水) 令和6年6月16日～7月5日生まれ
	1歳6か月児健康診査	10月9日(水) 令和5年3月12日～4月9日生まれ
	2歳児歯科健康診査	10月10日(木) 令和4年2月26日～3月21日生まれ
		10月24日(木) 令和4年3月22日～4月18日生まれ
3歳児健康診査	10月23日(水) 令和3年4月28日～5月20日生まれ	
相談(申込制)	両親学級	10月8日(火) <small>もくよう</small> 沐浴実習、出産後の手続きなど
		10月29日(火) 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	対象：令和6年4月～6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6月1日～8月10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

ストレスをためないコツ

ストレスは誰にでもありますが、ため過ぎると心や体の調子を崩す原因となります。ストレスをためないためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

心の健康を保つには「バランスの取れた食事」「良質な睡眠」「適度な運動習慣」の三つをベースに、日常生活の中でストレスをためないコツを実践してみましょう。

リラックスできる時間を持つ

音楽を聴くなど自分の好きなことをする、体のストレッチや腹式呼吸、ゆったりと入浴、ぼんやりと景色を眺めるなども効果的です。

考え方や、ものの見方を少し変えてみる

ストレスを感じているときは、問題点や良くないことに注目しがちです。できていること、うまくいっていることにも目を向けると、気持ちが楽になることがあります。

困ったときは誰かに話をする

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になったり、自分の中で解決策が見つかったりすることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。

心と体の不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。

相談先	時間	電話番号
こころの健康相談 統一ダイヤル	平日の午前9時～ 午後10時	0570-064-556
よりそいホットライン	24時間対応	0120-279-338
チャイルドライン ※18歳まで。	午後4時～9時 ※年末年始を除く。	0120-99-7777

☎問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)



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	10月4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や有する病気で、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



健康ワンポイントアドバイス

がんを防ぐための生活習慣

令和4年の旭市民の死因別死亡状況では、がん(悪性新生物)が全体の21.4%を占め、死因の第1位となっています。部位別に見ると男性は肺・胃・結腸、女性は肺・胃・乳房・結腸・膵臓すいぞうの順に多くなっています。

がんはさまざまな要因で発症しますが、日本人では、がんを発症した男性の43.4%、女性の25.3%は、たばこや飲酒、食事などの生活習慣や、ウイルスと細菌の感染が原因とされています。がん予防のためにも生活習慣を見直しましょう。

たばこを吸わない

たばこは肺・胃・大腸がんなど、多くのがんに関連することが分かっています。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、発がんリスクが1.5倍になります。また受動喫煙でも肺・乳がんのリスクが高まります。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

節酒する

飲酒は大腸・肝細胞がんと特に強い関連があり、女

性は乳がんのリスクも高まります。飲む場合は、1日当たり純エタノール換算量23g(日本酒1合、ビール大瓶1本程度)までにしましょう。

減塩する

塩分濃度が高い物を多く食べる人は、胃がんの発生リスクが高いとされています。減塩は胃がんだけでなく、高血圧や循環器疾患の予防にもなります。

体を動かす

身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低いとされています。がんだけでなく心疾患のリスクも下がるので、普段の生活の中で体を動かす時間を増やしましょう。

適正体重を維持する

病気による死亡のリスクは、太り過ぎても痩せ過ぎても高くなります。肥満度の指標であるBMI値(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が、21.0~24.9になるように体重を維持しましょう。

定期的ながん検診

市では毎年がん検診を実施しています。定期的に検診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう。

【健康づくり課 保健師】

旭中央病院便り



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

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。

最新刊の主な内容(vol.39)

- リレーコラム：院長補佐 新生児科主任部長 松本弘医師、薬剤局長 川島美智子薬剤師
- 医療最前線「小児救急」

内容／当院の小児救急の現状や課題について、院長補佐小児科主任部長の北澤克彦医師に話を聞きました。

北澤医師が「子どもさんを救急受診させるかどうかで迷った時には…」と題して、代表的な5つの症状(発熱、けいれん、咳、嘔吐・腹痛、発疹)について、受診のタイミングを含めて解説しています。

- かかりつけ医を持ちましょう：いしがみ小児科(銚子市)
- アクティビティレポート「チーム医療を支えるスペシャリスト達～認定資格者の紹介～」
- 健康ノート「大人のワクチン～その3～帯状疱疹ほうしんワクチンについて」

リーフレット「がん診療あさひ」を発行しました

がんと診断されたときや、治療を受けるときに役立つ情報をまとめています。院内にあるほか、病院ホームページにも掲載しています。

最新刊の主な内容(vol.15)

●AYA世代がん患者サポートチームの紹介
 内容／AYA世代とは、Adolescent(思春期)&Young Adult(若年成人)の頭文字を取ったもので、主に15歳から39歳までの世代を指します。AYA世代のがん患者に対する当院の支援体制を紹介します。

- 食欲低下時の食事のポイント：管理栄養士
- がんで「手術」を受ける方への口腔ケアこうくわ：歯科衛生士
- がん患者サロン、がん相談支援センター、ハローワーク出張相談のご案内 など