



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	11月22日(金) 令和 6年 7月 6日～ 7月29日生まれ
	1歳6か月児健康診査	11月13日(水) 令和 5年 4月10日～ 4月24日生まれ
		11月27日(水) 令和 5年 4月25日～ 5月20日生まれ
	2歳児歯科健康診査	11月14日(木) 令和 4年 4月19日～ 5月11日生まれ
3歳児健康診査	11月15日(金) 令和 3年 5月21日～ 6月 8日生まれ	
相談(申込制)	歯科相談	11月 7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
	両親学級	11月19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
	離乳食教室(前期)	11月20日(水) 対象：令和6年5月～7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)※	11月21日(木) 対象：令和5年11月～令和6年3月生まれ 内容：離乳食(後期・完了期)の進め方など
	子育て学級	11月29日(金) 対象：令和6年6月1日～8月10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)

※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

かかりつけ医・歯科医・薬剤師・薬局をもちましょう

「かかりつけ医」とは、病歴や健康状態を把握し、診療のほかに健康上のアドバイスなども行う身近なお医者さんです。より専門的な医療が必要なときは、適切な診療科を紹介してもらうことができます。

継続的に口の中の状態を確認する「かかりつけ歯科医」、薬の飲み合わせなどを気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」も大切な存在です。

自分に合った「かかりつけ」をもって、日ごろから健康管理に努めましょう。

☎健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

旭市CCDプロジェクト 秋のイベント

食べて健康、LINEスタンプラリー

開催期間/11月30日(土)まで

内容/市公式LINEを利用したスタンプラリー。対象店舗で野菜120g以上のメニューを食べるとスタンプがもらえ、健康グッズなどが当たる抽選に応募できます。くわしい内容は、市ホームページで確認してください。

健康クイズに挑戦しよう

日時/11月10日(日) 午前10時～午後2時

場所/旭文化の杜公園 ※旭市産業まつりへの出店。

内容/クイズに挑戦すると景品がもらえます。楽しく健康の知識を身に付けましょう。

☎旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(☎62-5382・企画政策課政策推進班内)

献血に協力を！

期日	場所	受付時間
11月 6日(水)	ひかた市民センター	9:45～11:30
	海上公民館	13:30～16:00
11月14日(木)	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	11月 6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

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

もっと知ろう、認知症のこと

1月に施行された認知症基本法では「認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができる」ことを目的に掲げています。

人生100年時代を迎えた今、誰もが認知症になる可能性があります。自分や家族がいつまでも、尊厳と希望を持って生きるために、認知症について知ることが大切です。

認知症になると何も分からなくなってしまう？

認知症には、時間や場所が分からなくなる見当識障害や理解・判断力の低下、段取りを決めて行動することが難しくなるなど、さまざまな症状があります。

認知症が進行している人は、認知機能の衰えなど、自分に変化が起きていることは感じていて、できないことにイライラしたり、周囲の対応の変化に戸惑ったりしています。うれしいや悔しいなどの感情もあるため、尊厳を保てる対応が大切です。

話す内容が事実と違っていても気にせず、上手に話を合わせて気持ちに寄り添いましょう。何度も同じこ



とを聞かれて対応に困ったときは、楽しい話題を投げかけ、気持ちをそらすことも効果的です。

介護をする人の、心身の健康も大切です

認知症の人を介護している家族が集い、情報交換や悩みを共有する家族交流会を、定期的で開催しています。同じ悩みを抱える人との交流は、元気をもらう機会にもなるので、興味のある人は高齢者福祉課や地域包括支援センターに相談してください。

【高齢者福祉課 保健師】

旭中央病院便り



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

ワクチン接種のお知らせ

インフルエンザワクチン

開始日／11月12日(火)

費用／4,840円(税込み)

対象・受け付け方法／●15歳以上(中学生は除く)：診療日の午前7時45分～11時に内科外来を受診してください。予約は不要です。●小児(中学生以下で定期通院中の)：受診時に担当医に相談してください。

新型コロナウイルス感染症ワクチン

開始日／11月29日(金)

費用／15,642円(税込み)

ワクチンの種類／ファイザー社ワクチン(コミナティ)

対象・受け付け方法／●15歳以上(中学生は除く)：診療

日の午前7時45分～11時に内科外来を受診してください。予約は不要です。●小児(中学生以下)：接種は実施しません。

※前回、武田社ワクチン(ノバボックス)を接種した人は予約制となるため、11月11日(月)以降に内科外来に問い合わせてください。

〈共通事項〉

- 市民で助成対象の人は、市から届いている予診票を当日持参してください。
- 両ワクチンの接種間隔を空ける必要はありません。

11月10日(日)の旭市産業まつりに出店します

場所／旭文化の杜公園

内容／健康チェック、血圧計診断(家庭の血圧計の数値が正しいかを臨床工学士が診断)など ※ベトナム語通訳あり。

世界糖尿病デー ブルーライトアップを行います

日時／11月15日(金)、16日(土) 午後5時～9時

場所／旭中央病院本館、旭市商工会館、市役所