



## 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	12月18日(水) 令和 6年 7月30日～ 8月23日生まれ
	1歳6か月児健康診査	12月11日(水) 令和 5年 5月21日～ 6月11日生まれ
	2歳児歯科健康診査	12月 5日(木) 令和 4年 5月12日～ 6月 8日生まれ
	3歳児健康診査	12月 4日(水) 令和 3年 6月 9日～ 7月 5日生まれ
相談 (申込制)	子育て学級	12月 6日(金) 対象：令和6年8月11日～10月15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)
	両親学級	12月10日(火) <small>もくもく</small> 沐浴実習、出産後の手続きなど
	離乳食教室	12月16日(月) 対象：令和6年6月～8月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など



## 健康インフォメーション

### 予防接種の費用が助成されます

接種期限／●インフルエンザ：12月31日(火) ●新型コロナウイルス：令和7年3月31日(月)

※休診日を除く。

#### 【定期接種】インフルエンザ・新型コロナウイルス

対象／65歳以上、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能の疾患により身体障害者手帳1級を持っている人  
助成方法／届いている通知を確認してください。

#### 【任意接種】インフルエンザ

対象・助成方法／●生後6か月～高校3年生相当の年齢、妊婦：本人確認書類(マイナンバーカードなど)と母子健康手帳を指定医療機関の窓口に提示してください。助成額や指定医療機関などの詳しい内容は、市ホームページで確認できます。●令和6年度末現在の年齢が19～64歳で、内部疾患により身体障害者手帳を持っている人：届いている通知を確認してください。

☎健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

### 出場者募集！健康的な体をステージで披露 第1回あさひ筋肉フェスティバル

対象／高校生以上で、市内在住・在勤・在学の人

期日／令和7年2月9日(日)

時間／午前10時30分～

場所／おひさまテラス

申し込み方法などの詳しい内容は、市ホームページで確認してください。



☎旭市C・D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
12月 6日(金)	旭市保健センター	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	12月13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

## Healthy Square



## 健康ワンポイントアドバイス

## 飲酒量と健康リスクの関係

飲酒量が増えるほど、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症など、生活習慣病の発症リスクは上昇します。

生活習慣病の発症リスクを高める1日当たりの平均純アルコール摂取量は、男性で40g(2合)以上、女性で20g(1合)以上とされています。

## 純アルコール量とは

純アルコール量は、飲んだお酒のアルコール度数と飲酒量、そしてアルコールの比重0.8をかけ合わせて計算します。アルコール飲料の容器に表示されている商品もあるので、確認してみましょう。

## 純アルコール量が20g(1合)となる飲酒量の目安

酒の種類	アルコール度数	飲酒量
日本酒	15%	180ml
ビール	5%	500ml
焼酎	25%	110ml
ワイン	14%	180ml
缶チューハイ	5%	500ml



## 飲酒量と病気の発症リスク

高血圧や男性の胃がん・食道がん、女性の出血性脳卒中などの発症リスクは、少量の飲酒でも上がってしまいます。大腸がんの場合は、1日当たり20g以上(週150g)の純アルコール量を取り続けると発症の可能性が上がるという研究結果があります。

## 健康に配慮した飲み方を

アルコールの取り過ぎを防ぐためには、あらかじめ飲酒量を決めておくことが有効です。また飲酒の合間に水や炭酸水を飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになり、摂取する純アルコール量を減らすことができます。

自身の健康状態に応じた飲み方で、病気の発症リスクを減らすことが重要です。治療中の疾患がある人は、医師に相談するなどして適切な飲酒を心がけましょう。

【健康づくり課 保健師】

## 旭中央病院便り



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

## 年末年始の診療案内

一般外来の休診日は下表のとおりです。救急外来は休診期間も診療します。

令和6年12月				令和7年1月						
27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
診療	休診	特別診療		休診						診療

※特別診療日は、眼科、外科、乳腺外科、心臓外科、歯科、人間ドックが休診です。

## 旭中央病院附属看護専門学校生を募集

募集人数／●1次：20人 ●2次：若干名

願書受付期間／●1次：12月2日(月)～13日(金) ●2次：令和7年1月6日(月)～17日(金)

試験日／●1次：12月20日(金)、21日(土) ●2次：1月24日(金)、25日(土)

試験科目／現代の国語、言語文化(古文・漢文を除く)、英語コミュニケーションⅠ、数学Ⅰ、面接(筆記試験合格者のみ)

くわしい内容は、学校ホームページを確認してください。



## 職員を募集しています

正規職員／看護師、附属看護専門学校教員、医学物理士、救急救命士、保育士などの採用を通年で行っています。

嘱託・臨時職員／事務職、看護補助員、技術補助員などを募集しています。

応募方法などのくわしい内容は、病院ホームページを確認してください。

