



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 8月24日～ 9月17日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 5年 6月12日～ 7月 8日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 4年 6月 9日～ 7月 6日生まれ
	3歳児健康診査	1月10日(金)
1月29日(水)		令和 3年 7月31日～ 8月19日生まれ
相談(申込制)	両親学級	1月20日(月) 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、パパには妊娠中のパパの心得・できること
	子育て学級	1月14日(火) 対象：令和6年8月11日～10月15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	1月16日(木) 対象：令和6年7月～9月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など
	歯科相談	1月30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



健康インフォメーション

がん検診を受け、健康管理に役立てましょう

がん検診を受けた結果「要精密検査」や「異常あり」と判断された場合には、必ず医療機関で精密検査や診断・治療を受けてください。

「精検不要」や「異常なし」と判断された場合でも、将来にわたってがんの危険がないということではありません。いつ発生するか分からないがんを早期に発見するには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

市では、がん検診を5～9月にかけて実施します。新規で受診を希望する場合は、今後の広報紙などでお知らせするので確認してください。各検診で過去2年以内(子宮頸がん検診は4年以内)に受診歴がある対象の人には、4月以降に案内通知が届きます。予約が必要な検診は、忘れずに予約してから受診しましょう。

☎問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

HPVワクチンの無料接種期間が延長

HPV(子宮頸がん)ワクチンの無料接種期間が、1年延長されます。希望する人は早めに接種しましょう。

対象／平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、HPVワクチンを令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種した人

経過措置期間／4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

接種方法／実施医療機関に予約し、予診票を持参して接種してください。

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

献血に協力を!

期日	場所	受付時間
1月26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	1月15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
麻疹風疹混合	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
成人男性麻疹風疹混合	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

濃い味に慣れていませんか？

日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、1日の食塩の目標摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。旭市の調査結果では、目標量よりも男性は2.4g、女性は2.8g、多く摂取している状況でした(別表)。

血圧が高めの方は1日6g未満が目標

食塩の摂取量を減らすことで、多くの人は血圧が低下することが分かっています。高血圧などから引き起こされる重大な病気を予防するためにも、まずは1日マイナス1gの減塩を目指しましょう。

減塩のポイント

食べるとき

- 食塩を多く含む食品(干物などの塩蔵品、練り物、加工食品)の食べ過ぎに注意する
- 調味料は、直接かけずに小皿に出して付ける
- 漬物は1日1回までにし、しょうゆはかけない
- 麺類の汁は、残すようにする

調理のとき

- 汁物は、野菜を入れて具たくさんにする

【別表】令和5年度の旭市特定健診・後期高齢者健診受診者の1日推定塩分摂取量



- しっかり味を付けるおかずと、薄味のおかずを組み合わせ、味にメリハリを付ける
- 香辛料やショウガなどの香味野菜、レモンやユズなど酸味のあるものを活用し、塩分を控えめにする
- 顆粒だしより、かつお節や干しいたけなどを利用する
- 減塩食品を上手に活用する

減塩は少しずつ始めましょう

最初から目標量まで減らしてしまうと食事のおいさが感じられなくなり、減塩が続かなくなってしまいます。味覚は習慣でつくられるので、徐々に慣らしていきましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】

旭中央病院便り



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

年始の診療案内

1月1日(水・祝)～5日(日)は休診となり、6日(月)から通常診療を開始します。救急外来は休診期間も診療します。

旭中央病院附属看護専門学校生を募集

令和7年4月入学の看護学生を募集しています。

募集人員／若干名

願書受付期間／1月6日(月)～17日(金)

試験日／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、学校ホームページで確認してください。

差額室料(個室料金)改定のお知らせ

近年の物価高騰や水道光熱費の上昇などに伴い、2月1日(土)から個室料金を改定します。

市内の人は一律1,200円/日(税抜)、市外の方は一律1,500円/日(税抜)の値上げとなります。

くわしい内容は、院内掲示のポスターか病院ホームページで確認してください。



健康づくり出前講座を実施しています

当院の医療従事者が、皆さんの地域に出張して健康講座を実施します。10人以上の参加者が見込まれる集会で利用してください。対象は自治会やサークルなどで、健康増進を目的とした受講に限ります。

くわしい内容は、病院ホームページで確認するか、広報患者相談課に問い合わせてください。

