



親と子の健康づくり

☎問こども家庭課母子保健班(☎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 7年 1月23日～ 2月20日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 5年10月31日～11月28日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 4年11月24日～12月25日生まれ
	3歳児健康診査	令和 3年11月17日～12月 9日生まれ
相談 (申込制)	両親学級	6月13日(金) もくよく 沐浴実習、出産後の手続きなど
		6月30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	対象：令和7年1月1日～4月1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	対象：令和6年12月～令和7年2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

骨粗鬆症^{しょう}検診を受けましょう

骨粗鬆症は初期症状がないため、検診を受けて早期発見・治療に取り組むことが大切です。受診を希望する人は、早めに申し込んでください。

対象／本年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

日程／8月21日(木)～23日(土)

場所／あさひ市民センター

費用／無料

申込期限／6月30日(月)

申し込み方法／窓口で申し込んでください。

☎問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



歯科^{こうくう}口腔健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、歯科健診を実施します。

対象／昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの被保険者

受診期限／12月28日(日)

健診項目／口腔診査、口腔衛生指導

費用／無料 ※健診後の治療は有料です。

受診方法／通知が届いたら、協力歯科医療機関に予約をして受診してください。

☎千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課(☎043-216-5013)、健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
6月29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。

☎問健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)



予防接種 ☎問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

【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	6月6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
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
小児の肺炎球菌	生後 2～60か月未満
5種混合	生後 2～90か月未満
B型肝炎	生後12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31年4月2日～令和2年4月1日生
水痘	生後12～36か月未満
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
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21年4月1日生まれ的女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種した人のうち、3回の接種を完了していない人(経過措置)
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
帯状 ^{ほうしん} 疱疹	50歳以上(定期接種の対象者には通知が届いています)

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

早寝と早起きで、子どもの生活リズムを整えましょう

睡眠の重要性

人は、朝の光で目覚め、日中に活動し、夜には寝て脳と体を休めるという自然な生活リズムを持っています。このリズムは、ホルモン分泌や体温変化などにも影響を及ぼします。睡眠中には、骨や筋肉を作り、免疫力を高める「成長ホルモン」や、眠りを誘う細胞を保護する「メラトニン」が分泌されます。また、脳内では記憶の整理と定着が行われます。

睡眠のリズムが乱れると、日中に体温が上がりにくくなり、脳や体がうまく働かなくなります。不規則な生活は、心のバランスを整える「セロトニン」の分泌も低下させます。年齢によって推奨される睡眠時間は異なりますが、午後9時ごろに就寝することが理想とされています。

子どもの頃に習慣化された生活リズムは、生涯にわたって生活習慣の基盤となるため、乳幼児期から規則正しい生活リズムを身に付けることがとても重要です。



早く寝るための3つのポイント

●早起き+外遊びをしましょう

体内時計は、朝の光を浴びることによってリセットされます。早起きで、よく体を動かすことで、疲れて早く寝つきやすくなります。

●暗く静かな環境をつくりましょう

テレビやスマートフォンなどの電子機器は、寝る30分～1時間前には消すように心がけましょう。

●寝る前のルーティンをつくりましょう

寝る準備をする時間を決めましょう。毎日同じ時間に同じことをする「入眠儀式」をつくることで、脳内に眠くなるサイクルができます。

【こども家庭課 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)

救命救急センター充実段階評価
7年連続で最高ランク「S評価」を取得

厚生労働省が発表した「救命救急センター充実段階評価(令和6年)」で、旭中央病院救命救急センターは4段階中最高ランクの「S評価」を取得しました。S評価は現行の評価方式になってから7年連続です。

この評価は、救急医療体制の強化を図ることを目的に、厚生労働省が毎年実施しています。全国308か所の救命救急センターのうち、S評価を受けたのは当院を含む102か所で、県内では15か所のうち5か所となります。

当院は引き続き、救命救急センターの機能強化と質の向上を図り、地域医療に貢献していきます。



広報誌「こんにちは」を発行しました

地域と病院を結ぶ広報誌「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。

最新刊の内容(vol.41)

- 統括病院長、新病院長が就任しました
- 医療最前線「肝胆膵外科～肝がん(原発性・転移性)、胆道がん、膵がんなどの外科治療～」
- やさしい医学講座「お酒と健康」
- かかりつけ医を持ちましょう：うちの脳神経外科クリニック
- 健康ノート「食事と健康～熱中症を予防しよう～」
- アクティビティレポート「退院支援・退院調整」
- 旭中央病院NEWS

