



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 2月21日～ 3月20日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 5年11月29日～12月20日生まれ
	2歳児歯科健康診査	7月17日(木) 令和 4年12月26日～令和 5年 1月15日生まれ
		7月31日(木) 令和 5年 1月16日～ 2月 1日生まれ
	3歳児健康診査	7月16日(水) 令和 3年12月10日～12月27日生まれ
		7月30日(水) 令和 3年12月28日～令和 4年 1月10日生まれ
相談 (申込制)	両親学級	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
	子育て学級	対象：令和7年4月2日～5月31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)
	離乳食教室	対象：令和7年1月～3月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など
	歯科相談	7月10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

風しん第5期定期接種(成人男性)期間を延長しました

麻疹風しんワクチンの供給不足などにより、予防接種を令和6年度末までに受けることができなかった人を対象に、接種期間を延長しています。延長は予防接種のみで、風しん抗体検査は延長していません。

対象／昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までの抗体検査で抗体価が低く風しん第5期定期接種の対象と判定され、予防接種を受けていない人

接種期限／令和9年3月31日(水)

助成方法／申請による償還払いとなります。接種を希望する人は、事前に問い合わせてください。

☎問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

動画を見てあさピーと作ろう、健康レシピ

糖尿病予防に取り組む旭市CCDプロジェクトメンバーが考案したレシピと、学校給食で提供されているレシピであさピーが料理に挑戦しました。工程が少なく、簡単でヘルシーなレシピです。動画を見ながら、作ってみませんか。



「サケのマヨ焼き」と「鶏肉のレモン風味焼き」のレシピを公開中

☎問旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(☎62-538 2・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
7月8日(火)	海上公民館	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	7月2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
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
麻疹風しん混合	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
帯状疱疹 ほうしん	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

メタボを予防しよう

メタボとは

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさること、心臓病や脳卒中などのリスクが高まる状態を指します。日本では、へその高さの腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値を超えるとメタボと診断されます。

メタボ予防のポイント

メタボは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の積み重ねが原因とされているため、生活習慣を改善することで予防できます。

食事を見直しましょう

主食・主菜・副菜をバランス良く食べ、腹八分目を意識しましょう。脂身の多い肉や揚げ物、塩分の取り過ぎに注意し、間食やアルコールは適量を心がけましょう。

●野菜を積極的に食べましょう

野菜の1日の目標摂取量は350gです。加熱調理す

ると、かさが減ってたくさん食べることができます。

●よくかみましょう

よくかむことで満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止につながります。

●寝る2時間前までに済ませましょう

夜遅い時間帯は消化力が落ち、体脂肪が合成されやすく、血糖値も上昇しやすいため、寝る直前の食事は避けましょう。夕食が遅くなりそうなときは、夕方に軽く食べ、その分夕食の量を減らしましょう。

運動をしましょう

成人は、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上、高齢者は筋力・バランス・柔軟性を含む運動を週3日以上行いましょう。成人・高齢者ともに週2～3日の筋力トレーニングが推奨されています。運動習慣がない人は、1日10分のウォーキングから始めてみましょう。無理なく体を動かし、継続することが大切です。

普段の生活を振り返り、少しずつ改善してメタボを予防しましょう。

【健康づくり課 保健師】

旭中央病院便り



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

人間ドックが1年前から予約できます

1年先までの人間ドックの予約が可能になりました。予約を希望する場合は、平日の午前10時～午後5時に予防医学センター(☎62-3822)に問い合わせてください。



市民健康講座

「熱中症を防ぐには？なったら？」を開催

当院の医療専門職の知識を地域住民の皆さんに広く開放し、健康増進の手助けとなるように講座を開催します。誰でも参加できます。

日時／7月3日(木) 午後2時～2時30分

場所／おひさまテラス

講師／救急救命科主任部長 伊藤史生医師

内容／暑い日が増えてきましたが、熱中症の対策はできていますか。講座では、熱中症が起こる仕組みや予防のための日常生活の工夫、家庭でできる応急処置、高齢者や乳幼児の注意点などを話します。

熱中症の正しい知識と対処法を学び、健康に夏を過ごしましょう。

費用／無料 ※申し込み不要。

問い合わせ先／広報患者相談課

附属看護専門学校オープンキャンパスのお知らせ

令和8年度の入学希望者を対象に、オープンキャンパスを実施します。

日程／7月19日(土)、8月23日(土)

時間／午前9時～正午

場所／旭中央病院附属看護専門学校

対象／高校生以上で、看護に興味や関心のある人

内容／学校の概要説明、看護体験など

予約が必要です。くわしい内容は、学校ホームページで確認してください。

