



## 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 5月 7日～ 5月22日生まれ	
	1歳6か月児健康診査	令和 6年 1月24日～ 2月22日生まれ	
	2歳児歯科健康診査	令和 5年 1月16日～ 2月1日、3月1日、3月2日生まれ	
	3歳児健康診査	9月 3日(水)	令和 4年 2月 5日～ 2月20日生まれ
		9月19日(金)	令和 4年 2月21日～ 3月24日生まれ
相談(申込制)	両親学級	お産の経過と呼吸法、赤ちゃんとママの栄養、お産や産後に大切なパパのサポートなど	
	離乳食教室	対象：令和7年3月～5月生まれ 内容：離乳食(初期・中期)の進め方など	
	歯科相談	9月 4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

### 肝炎ウイルス検診を受診しましょう

対象者には受診票が届くので、同封されている日程表を確認し、受診しましょう。

国保特定健康診査(集団健診)、大腸・前立腺がん検診(集団検診)と同時に受診できます。

☎問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

### 国保特定健康診査と後期高齢者健康診査は9月30日(火)まで

35～74歳の国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に健診を実施します。

#### 集団健診

場所・期間／●旭市保健センター：9月13日(土)、16日(火)、17日(水) ●あさひ市民センター：9月18日(木)～30日(火)

時間／午前8時30分～11時

#### 個別健診

場所／旭市、匝瑳市、横芝光町内にある指定医療機関  
※指定医療機関は、受診票の封筒か、市ホームページで確認してください。

期限／9月30日(火) ※予約や受付時間などは、受診を希望する医療機関にお問い合わせください。

#### 〈共通事項〉

- 費用は無料です。
- 本年度に人間ドックやJ Aが実施する健診を受ける人は、受診できません。
- 受診票が届いていない人は、お問い合わせください。

☎問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
9月21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)

【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
麻疹風疹混合	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日生まれ
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
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日生まれの女子で、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し、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

## 野菜と友達になろう 「一口食べてみようかな」に つながるヒント

野菜は成長期の子どものにとって重要な栄養源です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、便秘を整えたりする効果があります。日常生活の中で、子どもが野菜に興味を持てる工夫を取り入れてみましょう。

### 食べやすく、おいしく調理しよう

野菜は、やわらかくゆでて小さく切ると食べやすくなります。子どもの好きな味付けや、肉やチーズなどのタンパク質を加えてうまみをアップさせるのも効果的です。パンケーキやカレー、ハンバーグなど、子どもの好きな料理に野菜を加えてみてください。

また、見た目も工夫してみましょう。型抜きでかわいい形にしたり、ワンプレートやお弁当風に盛り付けたりすると、子どもが興味を持ちやすくなります。

### 【食べるまで】の過程も一緒に楽しもう

野菜を育てたり、買ったり、料理したりする過程に



子どもが参加すると、自然と関心が高まります。プランターでも育てられる野菜はたくさんあります。買い物で一番おいしそうなお野菜を選んでもらったり、野菜の皮をむいたりする簡単な手伝いを楽しむのもお勧めです。「自分で選んだ」「手伝いをした」という経験が「食べてみようかな」という気持ちにつながります。

### 楽しい雰囲気ですぐにいただきます

食事の雰囲気も大切です。家族や友達と一緒に食卓を囲んだり、場所を変えてピクニック気分ですべてして、楽しい食事の時間を積み重ねていきましょう。

日常生活の中で無理なく野菜との関わりを増やし、楽しみながら少しずつ野菜に親しんでいきましょう。

【こども家庭課 管理栄養士】

## 旭中央病院便り



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

### 9月9日(火)は「救急の日」 旭中央病院の救急外来を紹介します

当院は「救急医療は医の原点」という理念の下、昭和42年から地域の救急医療を支えています。昭和59年には救命救急センターに指定され、24時間365日体制で救急患者を受け入れています。

令和6年度の実績／受診総数42,135人、救急車搬送数9,402件、救急車応需率93%、救急入院7,064人、ドクターカー出動数120件

#### 救急外来と一般外来の違いについて理解を

##### ●救命救急が最優先

診察後、緊急性が高いと判断された場合は、必要な検査や手術を速やかに行います。緊急性が低い場合は、希

望どおりの診療ができないことがあります。緊急でない人は、平日の日中に一般外来を受診してください。

##### ●診察の順番は重症度順

受け付けの順番ではなく、重症度に応じて診察するため、長時間お待たせする場合があります。

##### ●初期診療は当番医が担当

診察は当番医(研修医を含む)が行い、必要に応じて専門診療科による診察を行います。

##### ●小児科診療の体制

祝・休日の午前8時30分～午後5時は、小児科医が救急外来に常駐し、内科系の小児患者を診療します。平日、祝・休日とも午後5時以降は、全科総合当直医が初期診療を行い、必要に応じて小児科医を呼びます。

##### ●薬の処方必要最小限

薬は緊急処方に限られます。診察なしでの薬の処方は法律で禁止されています。

##### ●そのほかの注意事項

診察の結果、当院での緊急入院が不要と判断された場合は、入院の希望に添えないことがあります。また、病床などの状況により、ほかの病院を紹介することもあります。