

9月保健ガイド

母子保健・予防接種

問 子ども家庭課 ☎56-0210

内容(予は要予約)	とき	対象(対は対象)
親子健康手帳交付	6日(金) 10:00 集合 17日(火) 13:30 集合	妊婦
ママパママ教室(1回目) ※定員9組	13日(金) 10:00開始～ 11:00終了予定	主に妊娠6か月頃までの初妊婦とそのパートナー
ママパママ教室(2回目) ※定員6組(平日) 9組(土日)	9日(月) 13:15受付～15:30終了 29日(日) 9:15受付～11:30終了	主に妊娠7か月以降の初妊婦とそのパートナー ※3日前までに予約がない場合は中止
妊婦訪問	訪問は予約制です。(希望者は保健センターへ連絡してください)	妊婦(訪問は妊娠中1回)
こんにちは赤ちゃん訪問	3～4か月児健診受診前	すべての赤ちゃんとその保護者
妊産婦産科健康診査	予約してから、市内委託医療機関で受診してください	妊婦と産後1年未満の産婦
市内委託医療機関で予約		
予防接種		
対 ロタウイルス	対 1価ワクチン 出生6～24週 5価ワクチン 出生6～32週	
対 B型肝炎	対 生後1歳未満	
対 ヒブ、小児用肺炎球菌	対 生後2～60月に至るまで	
対 4種混合、5種混合	対 生後2～90月未満	
対 BCG	対 生後1歳未満	
対 麻しん・風しん混合(MR)	対 第1期 生後12～24月未満 第2期 小学校入学前の1年間	
対 水痘	対 生後12～36月未満	
対 日本脳炎	対 1期 生後6～90月未満、2期 9～13歳未満 救済制度により対象以外で接種可能な場合あり	
対 二種混合	対 11～13歳未満	
対 HPV 2価・4価・9価	対 小学6年生～高校1年生の女子 ※2025年3月末までキャッチアップ接種を実施しています	

成人保健・予防接種

問 健康推進課 ☎63-3300

特定健康診査 がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)	2日(月)、9日(月)、 24日(火)、30日(月)	市国民健康保険加入者で40～74歳の人(検診によって対象制限あり)
集団がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺)	4日(水)、27日(金)	市国民健康保険加入者以外で40～74歳の人(検診によって対象制限あり)
個別特定健康診査	10月31日までに市内委託医療機関で受診してください。※胃内視鏡検診のみ、一部医療機関で12月まで受診可。	市国民健康保険加入者で40～74歳の人 後期高齢者医療制度加入者
後期高齢者医療健康診査		
個別がん検診※ (肺・胃・大腸・前立腺)		40歳以上の人(検診によって制限あり)
39歳以下健診	25日(水)	16～39歳の人(20歳以上の女性は子宮頸がん検診も追加可)
個別子宮頸がん・乳がん検診	2月28日までに市内委託医療機関で受診してください。	西暦偶数年生まれの女性(昨年度受診していない西暦奇数年生まれの人も可)
集団女性がん検診	子宮頸がん 12日(木) 乳がん 19日(木) 子宮頸がん・乳がん 11日(水)	子宮頸がん20歳以上・乳がん40歳以上
歯周病検診	1月31日までに市内委託歯科医院で受診してください。	20歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳
高齢者肺炎球菌	対 65歳の人または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能などに障がいがある人	

<任意予防接種助成> 風しんワクチン、帯状疱疹ワクチンの接種費用の一部を助成します(対象者に限る)。

その他お知らせ

納期限(9月30日)

税 目	納 期	問合先
国民健康保険税	第3期	収納課 ☎56-0610
後期高齢者医療保険料	第3期	保険医療課 ☎56-0617

口座振替の人は、納期限の日に引き落としますので、前日までに残高を確認してください。

日曜・祝日の受診は

東名古屋医師会休日急病診療所

☎0561-73-7555

診療日時	日曜・祝日・年末年始 9:00～16:30 (昼休憩1時間あり)
診療科目	内科・小児科
所在地	日進市蟹甲町中島22

急な病気・ケガの時は

救急医療情報センター

☎0561-82-1133

24時間365日対応可。症状に応じてその時診療できる最寄りの医療機関を案内。

愛知医科大学病院 時間外診療

救急でかかりつけ医が開いていない場合、診療を受けることができます。まず、電話で相談してください。

☎0561-62-3311(代表)

なお、時間内、時間外問わず、紹介状なしで受診する等の場合、選定療養費が必要になることがあります。詳しくは愛知医科大学病院へお問い合わせください。

まちの保健師

保健師がさまざまな場所に出向き、健康相談をお受けします。詳細は市HPへ。

ドクターからあなたへ

腸内フローラとは、腸内に生息する数百兆もの微生物の集まりで、消化、免疫機能、栄養吸収などにおいて重要な役割を果たしています。最近の研究で、健康な腸内フローラが全身の健康に与える影響が注目されています。腸内フローラが健全であると、消化吸収がスムーズに行われ、免疫機能が強化され、炎症を抑える効果もあります。

腸内細菌は食物繊維を分解し、短鎖脂肪酸などの有益な物質を生成し、腸内環境を整え、エネルギー供給をスムーズにします。腸内フローラは免疫細胞を活性化し、感染症やアレルギーのリスクを低減させる効果もあります。特にプロバイオティクス(善玉菌)

腸内フローラとは ながお かつひろ ながお内科クリニック 長尾一寛

は腸内の炎症を和らげるとされています。

一方で、腸内フローラのバランスが崩れると、便秘や下痢、腹部膨満感といった消化器症状が現れ、免疫力の低下、アレルギー、肥満や糖尿病のリスクも高まります。このため、腸内フローラのバランスを保つことが健康維持には不可欠です。発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆など)や食物繊維を多く含む食品(野菜、果物、全粒穀物)を積極的に摂取し、規則正しい生活リズムを保ち、適度な運動と十分な睡眠を取ることが重要です。

日々の生活習慣を見直し、腸内フローラのバランスを保つことで、全身の健康状態を向上させましょう。



【9月10日(火)は下水道の日】下水道に接続すると、浄化槽の管理やくみ取りがなくなり、ハエや蚊の発生、悪臭が解消されます。下水道に接続し、くらしを快適にしましょう。問 下水道課 ☎56-0624