

～健康づくりコラム～

健康長寿のカギは腸内環境！『腸活』

「腸活」とは腸内環境を整える活動のことで、食事内容を見直し腸に良い食事を心がけたり、日々の生活に適度な運動を取り入れたり、睡眠や生活習慣を整えることを指します。腸は「第二の脳」とも言われ、全身の健康と深く関わっています。そのため、腸内環境を改善すると体調やメンタルに様々な良い変化が期待できます。



【腸活における健康効果】

- ◆便秘や下痢が改善される  
スムーズな排便により老廃物が腸内に滞留しにくく、太りにくい体質づくりにもつながります。
- ◆肥満予防  
腸での栄養吸収が円滑になることで、肝臓など各臓器が活発に働き、基礎代謝が上がることで肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。
- ◆肌荒れやニキビが改善される  
腸内環境を整えることは有害物質の排泄を促し、肌荒れの改善にもつながります。
- ◆免疫力がアップする  
人体の免疫細胞の約70%は腸に集まっており、

腸内細菌がこれら免疫細胞の働きをサポートをします。

- ◆良質な睡眠がとれるようになる  
腸内環境が良好だと睡眠ホルモンの分泌が促され、質の高い睡眠を得やすくなるとされています。  
【腸内環境に良い食事のポイント】
- 発酵食品を積極的にとる  
ヨーグルトやチーズ、味噌、納豆、漬物（キムチ・ぬか漬け）などの発酵食品には、乳酸菌や酵母菌、麹菌、酢酸菌などの善玉菌が豊富に含まれています。
- 食物繊維を豊富にとる  
野菜、果物、豆類、きのこ類、海藻類、全粒穀物（玄米など）には食物繊維が多く含まれます。
- オリゴ糖を含む食品をとる  
大豆製品やゴボウ、タマネギ、ニンニク、バナナ、アスパラガスなどに多く含まれています。  
腸内環境を整えることは日々の体調管理から美容まで多岐にわたり効果を発揮します。食生活のポイントを確認し、適度な運動や十分な睡眠を心掛け、腸内環境の改善を図り健康長寿を目指しましょう。



～休日緊急診療当番医～ 7月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
5日	東郷クリニック	029-843-7770	5日	神立病院	029-831-9711
12日	中高津クリニック	029-824-1212	12日	野上病院	029-822-0145
19日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	19日	神立病院	029-831-9711
20日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	20日	野上病院	029-822-0145
26日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	26日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
5日、12日、19日、20日、26日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856 休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 7月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中心  
介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
下大津コミュニティステーション	7日、14日、28日 / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	7日、14日、28日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	3日、10日、17日、24日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

妊娠中の方からの相談

★妊娠後期に接種するRSウイルスの母子免疫ワクチンが公費になったそうですが、どのようなものですか？

●令和8年4月1日から、妊婦さんへのRSウイルス感染症に対する母子免疫ワクチンとしてファイザー社の「アプリスボ」が定期接種になりました。対象者は接種日時点で妊娠28週0日～36週6日までの妊婦さんで、接種は1回です。



このワクチンの仕組みとしては、妊婦さんが接種することで母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、出生直後から重症肺炎や細気管支炎などを防ごうというものです。

RSウイルスは2歳までにほぼ100%のお子さんが1度は感染するとされています。そのうちの7割は軽症ですが、3割程度は入院治療など重症化することがあります。

今までは、ハイリスク児や早産児などの赤ちゃんに対する「シナジス」や「バイフォータス」といったRSウイルス感染症重症化予防目的のワクチン接種が行われていましたが、「アプリスボ」は母体側



が接種することで赤ちゃんへの効果が期待できるワクチンです。

なお、妊婦さんへの接種にあたり、既往歴（病歴）など注意が必要な方もおりますので、詳細は健診の際に医師へご確認ください。

※詳しい内容については、厚生労働省のホームページでも確認できます。



健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約



※7月25日迄までに電話予約（先着順）

★ベビーマッサージ

日時：7月28日 午前10時～11時15分

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：石浜 みち子（国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 7月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和8年3月生）	22日 日	午前9時10分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和7年6・7月生）	23日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和6年12月生）	22日 日	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年7月生）	29日 日	午後1時	不要		
にこにこ教室（未満児）	2日 日、9日 日、16日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	1日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	1日 日、6日 日、7日 日、8日 日、14日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 7月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	4日 日、15日 日	①午前9時30分 ②午後1時30分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	23日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	5日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	