

11. 健康

(1) 怀孕时

怀孕生子是一件对将要出生的孩子负有重责大任的事情。

为了夫妻和将要出生的孩子，尽可能在无忧无虑的环境下完成怀孕，分娩。

当确定怀孕后，请到医疗机构就诊并尽快向市政府提交《妊娠申报书》。

种类	对象	内 容	实施地点	备 注
发放母子健康手册	孕妇	发放母子健康手册。（请持医疗机构等机构发行的“妊娠登记书”、本人确认证件。）	健康推进课 北部健康推进中心	母子健康手册可作为成长记录，记录从怀孕期间的孩子成长状况及预防接种疫苗的情况。
孕妇健康检查	孕妇	对国家规定的标准孕妇检查项目提供检查费用的补贴。	县内的医疗机构（妇产科） ※若为县外的医疗机构请咨询。	在发放母子健康手册的同时发放“体检券”。
孕妇咨询	孕妇	接受孕期中关于身心的烦恼及不安等事项的咨询。	健康推进课 北部健康推进中心	

※在健康推进课也可以领取外国语版本的“母子健康手册”。

(2) 孩子出生后

(1) 出生申报及国籍的获得、国籍的选择

孩子出生后，由医生及助产士发行“出生证明书”。

即使父母为外国人出生的婴儿也适用日本户籍法，因此请在出生当日起 14 日内前往市政府提交“出生申报书”。在此之前，请决定好孩子的姓名并准备好其他所需材料一同提交。

如果孩子不拥有日本国籍，必须到入境管理局申请“获取在留资格”等。

【出生登陆】

所需材料：出生申报（出生证明书）、申报人的印章（没有印章时也可用签名代替）、母子健康手册、健康保险证、护照、在留卡等、其他

https://ttzk.graffer.jp/city-nagahama/birth-ch?ttzk-guides=true?utm_source=qrcode&utm_medium=flier&utm_campaign=kurashinoguide



※在日本境内出生的新生儿，还需向父母的出身国进行申报。办理手续的方法等请向出身国的驻日大使馆或领事馆确认。

【新生儿国籍的获得】

国籍对孩子的将来是非常重要的事项。无论要取得哪个国家的国籍，都需要办理必要的申请手续。在孩子出生前，请事先向各大使馆及市政府的市民课、法务局等机构咨询并确认好所需材料。

父母的国籍	新生儿的国籍	申请手续
父母双方中有一方为日本国籍并互为婚姻关系	日本国国籍	1. 向居住地的市政府提交出生申报 2. 对外国国籍的获得，请咨询其国家驻日大使馆或领事馆
父母双方均为外国国籍	外国国籍	请咨询父母出身国的大使馆或领事馆。

【国籍的选择】

新生儿获得日本以外的国籍时，向日本的相关部门提交出生申报的同时请一同提交“国籍保留”申报书。由于日本法律不承认同时持有日本国国籍与外国国籍两个国籍（双重国籍），因此在满20周岁前必须选择其中一方的国籍。详情请向法务局确认。


【早产儿养育医疗费支付事业】

婴儿出生时体重未满2000克的婴儿或根据医生（指定医疗机构）的判断并符合一定条件的未满一周岁的婴儿，在进入指定医疗机构住院、接受治疗的情况下，医疗费（医疗保险部分）的个人负担的一部分可获得补贴。请与健康推进科或者北部健康推进中心联系。

（3）婴幼儿的各种体检

为了孩子的健康成长，提供各类咨询并提供体检等服务。

时间、地址、对象儿童、所持物品等详细内容将通过“长滨广报”保险快讯等公布。

种类	对象	内容	备注
新生儿访问	全体新生儿（婴儿）	保健师、助产士等相关人员将访问新生1~3个月左右婴儿的家庭，并就育儿等事项提供建议。	请邮寄母子健康手册之册所附的请通过邮送「新生儿访问指导委托书」、电话或者再网上申请。
婴幼儿体检 	4个月婴儿	婴幼儿时期的疾病预防和早期发现，就育儿事项提供咨询和支援。※详细内容请参见《长滨广报》、长滨市官方网站。	健康推进课 北部健康推进中心
	10个月婴儿		
	1岁8个月幼儿		
	2岁8个月幼儿		
	3岁8个月幼儿		

(4) 疫苗接种

疫苗接种法规定，育苗针接种的目的是预防传染病的感染，以预防疾病的感染及发病、减轻疾病的症状以及防止疾病蔓延。

为了不受疾病感染，平时加强免疫力也是非常重要的。

◆疫苗接种法规定的疫苗接种



个别接种 随时都可在指定医疗机构进行接种。

※需要事先预约，请直接向医疗机构申请。

※免费接种。（非对象年龄者需负担全额费用。）

※如果在长滨・米原市以外进行接种，请务必提前在长滨市官网申请。

种 类	接种年龄	接种方法
BCG（结核病）	截至在1岁生日的前一天	接种一次 标准为在出生后的5~8个月
轮状病毒 （rotarikkusu）	出生后6周至24周的期限内	间隔27天以上接种2次 ※第1次在出生后14周零6天之内接种
轮状病毒 （rotatekku）	出生后6周至32周的期限内	间隔27天以上接种3次 ※第1次在出生后14周零6天之内接种
四联疫苗预防针 （白喉、百日咳、破伤风、不活化小儿麻痹）	出生后3岁至满7岁半的前一日	1期：接种3次，两次之间需间隔20~56天 1期追加：第1期初次的第三次接种结束后的一年后再接种一次
脊髓灰质炎灭活疫苗	出生后3岁至满7岁半的前一日 ※优先接种四联疫苗	1期：接种3次，两次之间需间隔20天以上 1期追加：第1期初次的第三次接种结束后的一年后再接种一次
三联疫苗（白喉、百日咳、破伤风）	出生后3岁至满7岁半的前一日 ※优先接种四联疫苗 ※仅限于因前往国外有疫情等理由而需要接种者	1期： 1期追加：第1期初次的第三次接种结束后的一年后再接种一次

麻疹风疹 (麻疹与风疹的混合疫苗) 	1 期: 1 岁起至满 2 岁的前一日	1 期: 接种一次
	2 期: 相当于幼稚园的大班组的年龄 (5 岁以上未满 7 岁并且在进入小学的 1 年前 (4 月 1 日~3 月 31 日) 间)	2 期: 接种一次 
二联疫苗 (白喉、破伤风)	11 岁至满 13 岁的一天前	接种一次
日本脑炎	1 期 (初次、追加): 从出生后 6 个月起到年满 7 岁零 6 个月的前一天为止 2 期: 9 岁起至满 13 岁一日前 ※若前往疫情发生地等, 建议早日接种。	1 期初次: 间隔 6 日~28 日, 接种 2 次。 (标准的接种期间为 3 岁至未满 4 岁) 1 期追加: 第 1 期初次的第 2 次接种结束后的一年后再接种一次 (标准的接种期间为 4 岁至未满 5 岁) 2 期: 接种一次 (标准的接种期间为 9 岁至满 10 岁的前一日) ※特别措施 1995 年 4 月 2 日至 2007 年 4 月 1 日的出生者, 在满 20 岁前 2 天为止可以接受总共 4 次的疫苗接种, 以补接尚未接种的疫苗。
Hib 疫苗 (b 型流感嗜血杆菌疫苗)	出生后 2 个月至 5 周岁	接种标准为出生后 2 个月至 7 个月开始。接种的时间表随开始接种的年龄而不同, 请与医生咨询后再接种。
儿童肺炎球菌疫苗	出生后 2 个月至 5 周岁	接种标准为出生后 2 个月至 7 个月开始。接种的时间表随开始接种的年龄而不同, 请与医生咨询后再接种。
B 型肝炎疫苗	截至在 1 岁生日的前一天	标准为出生后的 2 个月以上~9 个月之内 第一次 出生后 2 个月以上 第二次 距离第一次接种 27 天以上的间隔 第三次 距离第一次接种 139 天以上

水痘疫苗	出生后1岁至满3岁的前1日	标准上,第一次是,在出生后1岁到出生后到了1岁3个月为止的期间开始注射。 追加是,第一次注射后间隔6个月到12个月为止注射。																						
子宫颈癌预防疫苗	小学六年级至高中一年级所对应年龄的女生 ※截至2025年3月31日 受众对象: 1997年4月2日出生~ 高中二年级的女生	需进行共计三次的肌肉注射接种。 只有HPV九价疫苗、在未满15岁进行第一回接种 接种分两回完成。 <table border="1" data-bbox="879 622 1428 1160"> <thead> <tr> <th rowspan="2">HPV 苗卉 康疫苗 (Cervarix)</th> <th rowspan="2">加卫苗 (Gardasil)</th> <th colspan="2">九价疫苗</th> </tr> <tr> <th colspan="2">开始接种年龄</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <th>15岁以内</th> <th>15岁以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第1回</td> <td>第1回</td> <td>第1回</td> <td>第1回</td> </tr> <tr> <td>第1回接种后的1个月后</td> <td>第1回接种后的2个月后</td> <td>第1回结束后的6个月后</td> <td>第1回结束后的2个月后</td> </tr> <tr> <td>第2回接种后的5个月后</td> <td>第2回接种后的4个月后</td> <td></td> <td>第2回接种后的4个月后</td> </tr> </tbody> </table>	HPV 苗卉 康疫苗 (Cervarix)	加卫苗 (Gardasil)	九价疫苗		开始接种年龄				15岁以内	15岁以上	第1回	第1回	第1回	第1回	第1回接种后的1个月后	第1回接种后的2个月后	第1回结束后的6个月后	第1回结束后的2个月后	第2回接种后的5个月后	第2回接种后的4个月后		第2回接种后的4个月后
HPV 苗卉 康疫苗 (Cervarix)	加卫苗 (Gardasil)	九价疫苗																						
		开始接种年龄																						
		15岁以内	15岁以上																					
第1回	第1回	第1回	第1回																					
第1回接种后的1个月后	第1回接种后的2个月后	第1回结束后的6个月后	第1回结束后的2个月后																					
第2回接种后的5个月后	第2回接种后的4个月后		第2回接种后的4个月后																					
老年人流感病毒疫苗	①65岁以上的人 ②60岁以上、65岁以内的人,如果有心脏、肾脏或者呼吸功能障碍,又或者因免疫缺陷病毒导致免疫功能受损的人。(1级残疾证) 接种一回的费用是2,260日元	每年10月至12月内接种一回。																						
老年肺炎球菌疫苗 ※2019年4月1日开始到2024年3月31日为特殊措施实施期间。	①65岁的人 ※特殊对象 ・今年满65・70・75・80・85・90・95・100岁 ②60岁以上、65岁以内的人,如果有心脏、肾脏或者呼吸功能障碍,又或者因免疫缺陷病毒导致免疫功能受损的人。(1级残疾证) 接种一回的费用是2,600日元	实施期间的一次接种 接种过一回肺炎球菌疫苗的人,无法接受定期接种。																						

(5) 成年人的体检

在病状出现前，接受健康诊断确认身体状态。


健康检查分为在本市医疗机构接受检查的“医疗机构”和由保健中心等统一实施的“综合健康诊断”。

※实施日期等详细内容将会在：“长滨广报”、“保持健康日常表”以及长滨市官方网站
(<https://www.city.nagahama.lg.jp/>) 等媒介上公布。

※也存在因过去的就诊经历或治疗状况而无法接受健康检查的情况。详情请咨询健康推进科。

(医疗机构健诊、综合健康诊断)

对象者年龄为 2021 年 3 月末的年龄。

健诊(检查)名称	检查内容	对象
国民健康保险 特定体检	尿检、测量身高体重、血压测定、腰围测定、问诊、内科诊察、血液检查、贫血检查(仅被认定为有需要者)、心电图检查、眼底检查	加入长滨市国民健康保险的 40 周岁至 74 周岁者
生活习惯病检查 	尿检、测量身高体重、血压测定、腰围测定、问诊、内科诊察、血液检查、贫血检查(仅被认定为有需要者)、心电图检查、眼底检查	①本年度为 19 周岁至 39 周岁者 ②本年度满 40 周岁以上的领取低保者 ③医疗保险有发生变更者 今年度 40 岁以上到 74 岁为止 ・ A 本年度 4 月 2 日以后退出国民健康保险者 ・ B 本年度 4 月 2 日以后其医疗保险有发生变更者
乳癌检查	乳房摄影	40 周岁以上，前年度未接受该检查者(每两年一次)
子宫颈癌检查	视诊、内诊、宫颈刮片细胞学诊断	20 周岁以上，前年度未接受该检查者(每两年一次)
大肠癌检查	大便潜血试验检查	40 周岁以上的人
胃癌检查	胃部 X 光片	40 周岁以上的人
胃癌检查	内窥镜检查	50 岁以上的人(两年一回)
肺癌检查	胸腔 X 光片 咳痰细胞学检查(仅限有检查必要者)	40 周岁以上的人
肝炎病毒检查	B 型、C 型肝炎病毒检查	40 岁以上且过去未接受过该检查的人

（仅限医疗机构健诊）

健诊（检查）名称	检查内容	对象
后期高龄者健康诊断	尿检、测量身高体重、血压测定、问诊、内科诊察、血液检查	加入后期高龄者医疗制度者。（但住院或入住设施者、正接受需护理认定者、正在治疗循环系统疾病等的病患者、本年度接受了特定健康检查者除外。）
骨质疏松症检查	腰椎及大腿骨的骨密度测量	50 岁以上至 65 岁间，以 5 岁为间隔递增的对应年龄的女性 但是 2017 年以后接受过市内骨质酥松症诊断的人除外

（仅限集体体检）

健诊（检查）名称	检查内容	对象
结核健康诊断	胸腔 X 光片	65 周岁以上的人
牙周炎诊断	口腔内检查、牙齿保健指导	19 岁以上的人

健康推进课（长滨市保健中心、小堀町）	0749-65-7751（疫苗接种・儿童的健康） 0749-65-7759（成人的健康）
北部健康推进中心（保健中心高月分室）	0749-85-6420