

内容(予は要予約)	とき	対象(対は対象)
親子健康手帳交付	12日(水) 10:00 集合	妊婦
	24日(月) 10:00 集合	
予パパママ教室(1回目) ※定員10組	21日(金) 10:30受付~11:30終了	主に妊娠6か月ごろまでの初妊婦とその夫
予パパママ教室(2回目) ※定員10組	22日(土) 9:15受付~11:00終了	主に妊娠7か月以降の初妊婦とその夫 ※3日前までに予約がない場合は中止
予妊婦訪問	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)	
こんには赤ちゃん訪問	3~4か月児健診受診前	すべての赤ちゃんとその保護者
のびのび計測日※1	青少年児童センター 19日(水) 10:00~10:30受付	未就園児※1医師の診察はありません。 ※親子(母子)健康手帳・乳児の場合は パスタオル
	西児童館 27日(木)	
予離乳食教室	13日(木) 10:00~11:15	主に第1子(4~5か月)をもつ保護者(乳児同伴可)
予妊産婦歯科健康診査	予約してから、市内委託医療機関で受診してください	

※子どもの予防接種は早めにお済ませください。

予	対
予ロタウイルス	対1価ワクチン 出生6~24週 5価ワクチン 出生6~32週
予B型肝炎	対生後1歳未満
予ヒブ、小児用肺炎球菌	対生後2~60月に至るまで
予4種混合、不活化単独ポリオ	対生後2~90月未満
予BCG	対生後1歳未満
予麻しん・風しん混合、麻しん単独・風しん単独	対第1期 生後12~24月未満 第2期 小学校入学前の1年間
予水痘	対生後12~36月未満
予日本脳炎	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)
予二種混合	対11~13歳未満
予子宮頸がんワクチン ●2価・4価 ●9価(2023年4月1日~)	対小学6年生~高校1年生の女子 (救済制度により対象以外で接種可能な場合あり)
予高齢者肺炎球菌ワクチン	対65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
予新型コロナワクチン	対個別通知します

📢 その他お知らせ

納期限(5月1日)		
税目	納期	問合せ先
介護保険料	第1期	長寿課 ☎56-0613

口座振替の人は、納期限の日に引落しますので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 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。 ☎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などの場合、選定療養費が必要になることがあります。詳細は愛知医科大学病院へ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 スポーツ障害について

ヒロ整形クリニック かつのひろし 勝野 浩

寒い冬も終わりを告げ、スポーツにはもってこいの季節となり、みなさんも大いに楽しまれていることと思います。しかしそれに伴ってスポーツでのケガや病気も増加しています。

適度なスポーツは健康増進のためには非常によいのですが、過度に行うといろいろと問題を引き起こすこともあります。

特にまだ身体が完成していない子どもは、運動のしすぎによる障害が生じやすいものです。野球肩、野球肘、腰椎分離症、オスグッド病やジャンパー膝などが典型的です。

これらは使いすぎが原因であることが多いので、痛みが強いときにはしっかり休ませてあげることが大切です。試合や大会

が近いからといって無理をさせることは禁物です。

また、普段からアイシングやストレッチなどをしっかり行って予防してあげることも大切です。サポーターやインソール(足に合わせた靴の中敷き)などが有効な場合もあります。

ただ、それでも痛みが取れない場合は何か他に原因があることもあるので、一度整形外科を受診してレントゲン検査などを受けることをおすすめします。

専門家に気軽に相談して、痛みなく楽しくスポーツが行えるようにしましょう。