

内容(予は要予約)	とき	対象(対は対象)
親子健康手帳交付	10日(月) 25日(火)	10:00 集合 妊婦
予パパママ教室(1回目) ※定員10組	18日(火)	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パートナー
予パパママ教室(2回目) ※定員 平日7組、 土日10組	5日(水) 16日(日)	13:15受付～15:00終了 9:15受付～11:00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
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)	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
のびのび 計測日※1	保健センター 11日(火) 西児童館 4日(火)	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 バスタオル
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	妊婦と産後1年未満の産婦
予特定健康診査がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)	21日(金)、26日(水)、 29日(土)、31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)
予集団がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)	3日(月)、4日(火)、 22日(土)、24日(月)	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)
予個別特定健康診査	10月31日までに市内委託医療機関で受診してください。	市国民健康保険加入者で40～74歳の人
予後期高齢者医療健康診査	※胃内視鏡検診のみ、一部医療機関で12月まで受診可。	後期高齢者医療制度加入者
予個別がん検診※(肺・胃・大腸・前立腺)		40歳以上の人(検診によって対象制限あり)
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 (65歳になる方以外は経過措置)	
予新型コロナワクチン	対65歳以上の人、基礎疾患を有する人、医療従事者等は、オミクロン株対応ワクチンの追加接種ができます。 前回接種から3か月経過した人に対し、順次接種券を送付しています。接種券が届かない場合は、健康推進課までお問い合わせください。	

母子保健

成人保健

予防接種

予約してから、市内委託医療機関で接種してください

その他お知らせ

納期限(7月31日)		
税目	納期	問合せ先
固定資産税・都市計画税	第2期	収納課 ☎56-0610
国民健康保険税	第1期	
後期高齢者医療保険料	第1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、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

台湾の小学校では校則に昼寝の時間があり、食後に30分は電気が消されて昼寝をします。日本の文部科学省にあたる台湾の教育部が「午後からのパフォーマンスが上がる」としてこの制度を取り入れ、昼寝の習慣が中学や高校でも実施されています。大人になってもこの習慣は残っており、多くの会社で昼休みは1時間ほど暗くして過ごします。

昼寝の習慣の文化は、さかのぼると古代から伝わる中医学の「養生訓」が元となっています。睡眠の長さだけでなく、昼と夜の2回の睡眠を取ることで体を整えるという考え方からくるもので、是非私たちも取り入れたい習慣です。

お昼寝のススメ

在宅勤務が増え、休息をとること自体を忘れてしまいがちです。とったとしてもSNSをしたり、テレビを見てしまったりすることも多いかもしれません。会社に出勤の場合は、椅子に座ったままでも、眠れなければ目を閉じるだけでも効果があります。15分でも十分ですので、昼寝の習慣を身につけましょう。

そして、昼間自宅で過ごすことの多い高齢者の方については、昼寝が長くなりすぎないように気をつけてください。30分を超える昼寝は夜の睡眠に影響を及ぼし、不眠になる可能性があります。

長久手メンタルクリニック 久世明帆