6月 保健ガイド

問 健康推進課 ☎63-3300

	内容（予は要予約）		とき		対象（対は対象）
母子保健（記事ID 1100） HPを見る	親子健康手帳交付		10日(水) 26日(金)	9:45集合 13:30集合	妊婦
	パパママ教室（1回目）		10日(水)	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）※予約は土日のみ		6日(土) 28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夫
	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（里帰り出産で市内滞在中の人も対象となります）
	転入者予防接種等説明会		30日(火)	10:00集合	主に7歳半未満の子がいる転入世帯（健康推進課窓口等で転入手続きした人を除く。）
	のびのび計測日※1	青少年児童館 市が洞児童館 南児童館	11日(木) 18日(木) 29日(月)	10:00～10:30受付	未就園児 ※1医師の診察はありません。 持 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		16日(火)	10:00～11:30	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
予防接種（記事ID 1192） HPを見る	BCG接種		9日(火) 26日(金)	9:15～10:15受付	R元年12月16日～R元年12月31日生 R2年1月1日～R2年1月15日生
	予約してから、市内委託医療機関で接種してください	予 BCG			対 生後1歳未満
		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3～90月未満
		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			対 小学6年生～高校1年生の女子
成人健診（記事ID 7147） HPを見る	予 特定健康診査 がん検診(胸部・胃・大腸・前立腺)		6月は中止します。70歳以上の人は、今年度に限り市内医療機関の個別健診を受診してください。		
	予 集団がん検診（胸部・胃・大腸・前立腺）				
	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 ※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
	予 後期高齢者医療健康診査				後期高齢者医療制度加入者
	予 個別がん検診※（胸部・胃・大腸・前立腺）				40歳以上の人（検診によって対象制限あり）
	体成分分析装置測定会		随時（時間は要相談）		市内在住・在勤・在学の人

厚生労働省の勧告を受け、積極的な接種の勧奨を一時的に差し控えています。

6月の納期一覧

納期限（6月30日）までに納めてください

税目	納期	問合先
市・県民税	第1期	収納課 ☎56-0610
介護保険料	第2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。
納付は便利な口座振替を利用してください。
※市税については、パソコン、スマートフォンからクレジットカード納付もできます。

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 （記事ID 1197） HPを見る
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。

ドクターからあなたへ　便秘に効果のある食品について

東名古屋長久手市医師会

便秘で悩んでいる人で、薬を飲んでいる人も、そうでない人も、食事療法は重要です。食品の中でも、食物繊維を多くとることで、便秘の予防や改善に繋がります。実際に、100g中に含まれる食物繊維の多い食べ物について、1位から10位までを紹介します。

キクラゲ＞干しヒジキ＞干しシイタケ＞カンピョウ（乾燥したもの）＞インゲン豆＞切り干し大根（乾燥したもの）＞きな粉＞小豆（乾燥したもの）＞大豆（乾燥したもの）＞干し柿となります。

また、常用量を基準とした食物繊維の多い食物について、1位から8位までを紹介します。

糸引き納豆＞おから＞甘栗＞インゲン豆＞トウモロコシ＞オートミール＞小豆＞ポテトチップ

穀類も繊維分が多いですが、中でも、そば＝スパゲティ＞うどんの順番です。また、腸内細菌を整える意味では、乳酸菌製剤やヨーグルトが有効です。生活面では、「早寝、早起き、朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、その後、ある程度時間をおいて快便。このパターンを忘れないようにしたいですね。

子どもの便秘の原因としては、牛乳アレルギーもあります。乳製品を摂り始めて便秘になった場合は、その可能性も考慮することになります。また、子どもの腸内環境を整えるといった意味では、乳酸菌製剤やヨーグルトも有効です。子どもの場合、食事量をチェックして、不十分であれば増やすことで改善することがあります。乳児の場合は、母乳あるいはミルクの量が不十分なことがあります。

食生活あるいは生活環境の変化に対して、適応できない結果として便秘になってくることもあります。また、消化管に器質的疾患が存在することもありますので、頑固な便秘が食事や運動で改善しない場合は、消化器専門医への受診をお薦めします。

問 問い合わせ先　時 とき　場 ところ　対 対象　内 内容　¥ 費用（記載がないものは無料）　持 持ち物
申 申込方法（記載がないものは申込不要）　他 その他　ス スマイルポイント対象事業
申込や縦覧等の窓口・電話受付は、原則開庁時間に限ります。