

内容(予は要予約)		と き		対 象
母子保健	親子健康手帳交付	8日(木) 20日(火)	9:45集合 13:30集合	妊婦
	予 パパママ教室(1回目) ※定員10組	8日(木)	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	10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)		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 青少年児童センター	13日(火)	10:00～10:30受付	未就園児 ※1医師の診察はありません。 特 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	12日(月)	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

※子どもの予防接種は「不要不急」ではありません。早めの接種をお願いします。	
医療機関で接種してください 予約してから、市内委託 予防接種	予 ロタウイルス 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 生後1歳未満
	予 ヒブ、小児用肺炎球菌 生後2～60月に至るまで
	予 4種混合、不活化単独ポリオ 生後3～90月未満
	予 BCG 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 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 生後12～36月未満
	予 日本脳炎 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 11～13歳未満
	予 子宮頸がんワクチン 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 新型コロナ ワクチン 集団接種	予 高齢者インフルエンザ 65歳以上、60～64歳は条件あり
	予 高齢者肺炎球菌ワクチン 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 集団接種 [12歳以上、3・4・5回目] 土 9:00～11:30、14:00～16:00受付 場 保健センター 日 9:00～11:30受付 対 個別通知 します

成人保健	予 子宮検診	22日(木)	20歳以上の西暦偶数年生まれの女性 (昨年度受診していない西暦奇数年生まれの人も可)
	予 個別子宮検診	2月28日までに市内委託医療機関で受診してください	
	予 子宮乳腺検診	9日(金)	40歳以上の西暦偶数年生まれの女性 (昨年度受診していない西暦奇数年生まれの人も可)
	予 乳腺検診	14日(水)、23日(金)	
	予 個別乳腺検診	2月28日までに市内委託医療機関で受診してください	
	予 39歳以下健診	6日(火)	
	予 歯周病検診	1月31日までに市内委託歯科医院で受診してください	20歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳

年末年始の 歯科医療について

愛知歯科医療センター ☎052-962-9102

時 12/29(木) 9:00~11:00
12/30(金)~1/3(火) 9:00~11:00、13:00~15:00

納期限(12月26日)

税 目	納 期	問合先
固定資産税・ 都市計画税	第3期	収納課 ☎56-0610
国民健康保険税	第6期	
介護保険料	第5期	長寿課 ☎56-0613
後期高齢者 医療保険料	第6期	保険医療課 ☎56-0617

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。
スマホアプリ決済も利用できます。

※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・年末年始の受診は

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 12/29(木)~1/3(火)

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お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

腸がデリケートなあなたへ

便秘や下痢はどうして起きるのでしょうか？

食べた物は胃などで消化されて液状になり、小腸を経て大腸に入ります。大腸の中を移動してゆく間に徐々に固まってゆき、肛門にたどり着くころには、ほどよい固さの便になります。ストレスで腸の動きが強くなると、固まる前に肛門にたどり着いてしまい、下痢になります。逆に、ストレス・運動不足・加齢などで腸の動きが弱まると、肛門にたどり着くの
に時間がかかり、固くなりすぎて便秘になります。

ストレスにより下痢が続いたり、便秘が続いたり、下痢と便秘を繰り返したりする状態は、「過敏性腸症候群」と呼ばれます。脳にストレスが加わると胃腸のバランスが崩れ、胃腸

のバランスが崩れると脳へのストレスとなる、という悪循環に陥ります。なお下痢や便秘は大腸がんによって引き起こされることもありますのでご注意ください。

「過敏性腸症候群」と診断された人は、規則正しい生活、バランスのよい食事、運動、ストレスを避けることを心がけてください。これで症状が十分に改善しない場合には、薬の服用が望めます。便の固さを調節する薬、腸のホルモンを調節する薬、ストレスを軽減する薬などから、適当なものを選んで服用していただくことになります。

快便で明るく元気に暮らせるよう、心当たりのある人はかかりつけ医にご相談ください。

長久手内科胃腸科 今田 朗

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
申 申込み方法記載がないものは申込み不要 **他**その他 **ス**スマイルポイント対象事業
申 申込みや縦覧等の窓口・電話受付は、原則開庁時間に限りません。 **予**予約が必要なもの **持**持ち物