

	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	5日(金) 13:30集合 24日(水) 9:45集合	妊婦
	パパママ教室(1回目)	24日(水) 10:30~11:30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	13日(土) 9:15受付~11:30終了 24日(水) 13:15受付~15:30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	16日(火) 10:00集合	主に7歳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 ※予約なしでも計測できます	16日(火) 10:15~10:45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	15日(月) 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 妊産婦婦科健康診査	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) 9:15~10:15受付 23日(火)
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	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。
予 二種混合		対 小学6年生	
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 717) HPを見る		予 子宮検診	25日(木)、26日(金)
	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 乳腺検診	10日(水)、11日(木) 29日(月)、30日(火)、31日(水)	40歳以上の西暦奇数年生まれの女性 (昨年度受診していない西暦偶数年生まれの方も可)
	予 39歳以下健診	17日(水)	16歳から39歳の人
	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歳の人
	体成分分析装置測定会	随時(時間は要相談)	市内在住の人

### 納期限(1月31日)までに納めてください

税目	納期	問合先
市・県民税	第4期	収納課
国民健康保険税	第9期	☎56-0610
後期高齢者医療保険料	第7期	保険医療課 ☎56-0617

口座振替の人は、納期限の日引落します。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。

### 休日・夜間診療案内

#### 日進市休日急病診療所

☎73-7555 (記事ID 1197) HPを見る

診療時間	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 (中央福祉センター内)

夜間の急病・ケガは下記に問い合わせを救急医療情報センター ☎82-1133

#### 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(5,400円)が必要になることがあります。詳しくは愛知医科大学へお問い合わせください。

#### まちの保健師 HPを見る (記事ID 10608)

保健師が様々な場所に出向き、健康相談をお受けします。気軽にご相談ください。詳しくは市ホームページにてご確認ください。



## ドクターから

### あなたへ 肥満症診療ガイドライン2016 東名古屋長久手市医師会

みなさん、BMIという言葉をご存じでしょうか?これは、ご自身の体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数字です。例えば、体重60kgで身長160cmであれば、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23$ となります。この数字が25以上になると肥満、35以上になると高度肥満となります。さらに、健康障害または内臓脂肪蓄積を伴うと、「肥満症」及び「高度肥満症」という病名が付きます。減量目標ですが前者では現体重の3%、後者では5~10%です。驚くべきことに1%の減量でも、コレステロール・中性脂肪・血糖値・肝機能の改善が認められます(特定健診及び保健指導の成績から)。治療には運動療法、食事療法に加え、外科治療もあります。さて日常診療では、特に高度肥満の方々の多くに、メンタルストレスが根底にあることを実感します。ストレス解消のために過食に陥る悪循環を断ち切るためには、栄養指導を薦めるだけでなく、その人の生活全般を評価して、変容出来ることを少しずつでも一緒になって取り組む姿

勢が我々かかりつけ医に求められています。

さて、来る1月14日(日)に「第17回 あのドクターに あの話を」を開催します。今回は、「目の焦点とレンズのお話」(もりの眼科院長:荒井 北斗)、「高血圧治療の目的」(名古屋東クリニック院長:宮谷 和男)、「放射線の基礎知識」(ファミリークリニック優院長:南谷 嘉彦)、「舌下免疫療法のお話」(かおる耳鼻咽喉科・アレルギー科院長:鈴木 薫)の4名の医師が講演します。みなさんの日常の健康管理に役立つ話題が満載です。ぜひともこの機会をお見逃しなく、多数のみなさんのご来場をお待ちしております。

時 1月14日(日) 13:30開場 14:00開演  
場 文化の家 風のホール  
他 参加費無料・予約不要 問 佐光内科 ☎62-7011