

母子保健 (記事ID 1100)

HPを見る

予防接種 (記事ID 1192)

HPを見る

成人健診 (記事ID 747)

HPを見る

内容(予は要予約)	とき		対象(対は対象)
親子健康手帳交付	7日(火) 24日(金)	13:30集合 9:45集合	妊婦
パパママ教室(1回目)	24日(金)	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	8日(水) 25日(土)	13:15受付~15:30終了 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	29日(水)	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	下山児童館 保健センター	14日(火) 29日(水)	10:00~10:30受付 10:15~10:45受付
予 離乳食教室	13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
BCG接種	7日(火)	9:15~10:15受付	H29年5月16日~H29年5月31日生
	21日(火)		H29年6月1日~H29年6月15日生
予 B型肝炎 予 ヒブ、小児用肺炎球菌 予 4種混合、不活化単独ポリオ 予 麻しん・風しん混合、麻しん単独・風しん単独 予 水痘 予 日本脳炎 予 二種混合 予 子宮頸がんワクチン	医療機関で接種してください		対 生後1歳未満
			対 生後2~60月に至るまで
			対 生後3~90月未満
			対 第1期: 生後12~24月未満 第2期: 小学校入学前の1年間
			対 生後12~36月未満
			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
			対 小学6年生
		対 小学6年生~高校1年生の女子	
			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 特定健康診査 がん検診(胸部・胃・大腸・前立腺)	9日(木)、10日(金)、27日(月)、28日(火)		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 子宮検診	16日(木)		20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 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	1日(水)、2日(木)、6日(月)、22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 集団大腸・喀痰検診	30日(木)		40歳以上の人
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歳の人
予 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(11月30日)までに納めてください

税目	納期	問合先
国民健康保険税	第7期	収納課 ☎56-0610
後期高齢者医療保険料	第5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。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)

空調機器及びトイレの改修工事中です。一部の期間中、診療所のトイレが使用できなくなりますので、隣設の中央福祉センターのトイレをご利用ください。

#### 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

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

### 「毒出しようがい」について

横井デンタルクリニック 横井英臣医師

今日は「毒出しようがい」のお話をします。人間の口腔内には何億もの細菌が住みつき歯や歯肉に害を及ぼすだけでなく体内に入ると脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病また早産や低体重児出産などリスクが高くなるという報告もあります。こうした悪玉細菌の住処であるプラーク(歯垢)を歯石になる前に取り除く作業が「毒出しようがい」なのです。この「毒出しようがい」が上手に出来れば極端な歯磨きも不要となるのです。それは1日3回食後に「毒出しようがい」をやるだけです。それが習慣になると虫歯や歯周病の進行また口臭もとまります。次に「毒出しようがい」の手順と方法を説明します。

(一) 食後にうがいをします。姿勢は出来るだけ正面を向いてから口に水を含みます。水の量は口の中1/3程度がよいと思います。自分の適量を覚えます。

(二) 口を閉じたまま歯間(歯と歯の間)に水を通す要領でクチュクチュと力強く10回程度ゆすぎます。その後水を吐き出します。

(三) 同じ要領で水を含み歯の裏側を舌でこすりグチュグチュして水を吐きます。

(四) 次に同様にして唇で歯の表面をこすりながらグチュグチュをします。

水を吐き出してから歯の表面を唇舌で触れてみるとヌルヌルした感じはなくツルツルした感触を感じます。この方法は舌と口唇を動かすことで口腔筋を鍛えることにもなり誤嚥やムセの予防にもなるのです。以上簡単に「毒出しようがい」を説明しましたが1日3回毎食後時間をおかす行うことが肝要です。以上是非試してみてください。

以上歯科医の収入が減ることを覚悟でお話しました。