

## 5月 保健ガイド

健康推進課 ☎63-3300

## 5月納期一覧

納期限(5月31日)までに  
納めてください

| 税 目     | 納 期 | 問 合 先           |
|---------|-----|-----------------|
| 固定資産税   | 第1期 | 収納課<br>☎56-0610 |
| 軽自動車税   | 全期  |                 |
| 国民健康保険税 | 第1期 |                 |

口座振替の人は、納期限の日引落します。納付は便利な口座振替を利用してください。  
クレジット納税については28ページをご覧ください。

## 休日夜間診療案内

HPを見る

記事 ID 1197

日進市休日急病診療所  
☎73-7555診療時間 午前9時～午後4時30分  
(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)

| 内 容(予は要予約)                        | と き                                                | 対 象                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 親子健康手帳交付                          | 12日(木) 9:45集合<br>27日(金) 13:30集合                    | 妊婦                                              |
| パパママ教室(1回目)                       | 12日(木) 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<br>(2回目)※予約は土日のみ          | 30日(月) 13:15受付～15:30終了<br>14日(土) 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。<br>(希望者は健康推進課へ連絡してください)                  | 妊婦(訪問は妊娠中1回)                                    |
| こんにちは<br>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<br>(里帰り出産で市内滞在中の人も対象)            |
| 転入者予防接種等<br>説明会                   | 11日(水) 10:00集合                                     | 主に7歳未満の子がいる転入世帯<br>(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<br>(予約可、予約なし<br>でも計測できます) | 11日(水) 10:15～10:45受付<br>医師の診察はありません。               | 未就園児<br>☎親子(母子)健康手帳<br>乳児の場合はバスタオル              |
| 予離乳食教室                            | 18日(水) 10:00～11:30                                 | 主に第1子(4～5か月)をもつ<br>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<br>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                             | 13日(金) 9:15受付～10:15終了<br>27日(金)                    | H27年11月16日～H27年11月30日生<br>H27年12月1日～H27年12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】        |                                                    |                                                 |
| ヒブ、小児用肺炎球菌                        | ☎生後2～60月に至るまで                                      |                                                 |
| 4種混合、三種混合、不活化単独ポリオ                | ☎生後3～90月未満                                         |                                                 |
| 麻しん・風しん混合、<br>麻しん単独・風しん単独         | ☎第1期 生後12～24月未満<br>第2期 小学校入学前の1年間                  |                                                 |
| 水痘                                | ☎生後12～36月未満                                        |                                                 |
| 日本脳炎                              | ☎1期 生後6～90月未満、2期 9～13歳未満、<br>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<br>受け、積極的な接種の<br>勧奨を一時的に差し<br>控えています。 |
| 二種混合                              | ☎小学6年生                                             |                                                 |
| 子宮頸がんワクチン                         | ☎小学6年生～高校1年生                                       |                                                 |
| 予個別特定健康診査                         |                                                    | 市国民健康保険加入者で40歳～74歳の人                            |
| 予後期高齢者医療<br>健康診査                  | 10月31日までに市内委託医療<br>機関で受診してください。                    | 後期高齢者医療制度加入者<br>(H28年3月31日までに75歳になる人を含む)        |
| 予胸部・胃・大腸検診                        |                                                    | 40歳以上の人                                         |
| 予前立腺がん検診                          |                                                    | 50歳以上の男性                                        |
| 予体成分分析装置測定会                       | 26日(木) 10:00～12:00                                 | ☎6日(金)から申込。先着8人。                                |

HPを見る  
記事 ID 1100HPを見る  
記事 ID 1192HPを見る  
記事 ID 7147

## ドクターからあなたへ

## 睡眠障害と快眠への6原則 長久手こどもクリニック 石丸 美乃里 先生

夜ぐっすり眠れない、寝つきが悪いなどで日常生活に支障が出ることが結構あります。子供にも大人にも通用する次にあげる「快眠への6原則」を実行してみましょう。

①朝の光を浴びる ②昼間活動する(よく運動) ③夜は暗くして眠る ④規則的な食事 ⑤規則的な排泄 ⑥眠りを阻害する飲食物や、過剰な電子機器への接触をさける  
これらのことについて少し説明すると、①は心を穏やかにする神経伝達物質「セロトニン」の活性を高め、②は酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらす「メラトニン」の夜間分泌を高めます。③は生体時計の周期の乱れを防止し、メラトニンの分泌に必須です。④は生体リズムを制御し、⑤は自律神経のリズムに作用します。⑥

の飲食物は当然のことですが、様々なディスプレイから発せられる人工的ブルーライト(自然界では日中に多い)が、メラトニン分泌を阻害し、脳を休養モードに入りにくくします。以上の6原則以外では、入眠儀式も大いに役に立つと思います。例えば乳幼児なら子守歌やお話しをしてあげる、少し大きい子や大人ならゆったりした低い音楽をかけるなども良いと思います。

なお、受診した方がよいと思われるものに「睡眠時無呼吸症候群」(大いびきをかいて、時々急に呼吸がとまる)「むずむず足症候群」(足や腕に異様な感覚があり眠れない)「ナルコレプシー」(通常なら考えられない状態で突然ねむってしまう、日中突然ストンと力が抜ける)などがあります。