

11月 保健ガイド

健康推進課 ☎63-3300

11月 納期一覧

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。

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)

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。詳細は市HPにてご確認ください。

内 容 (予 は要予約)	と き	対 象 (対 は対象)
親子健康手帳交付	4日(金) 13:30集合 22日(火) 9:45集合	妊婦
パパママ教室(1回目)	22日(火) 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	1日(火) 13:15受付～15:30終了 26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。 (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 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)
転入者予防接種等 説明会	16日(水) 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)
予 のびのび計測日 (予約可、予約なしでも計測できます)	16日(水) 10:15～10:45受付 医師の診察はありません。	未就園児 ⑤ 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	17日(木) 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	8日(火) 9:15～10:15受付 18日(金)	H28年5月16日～H28年5月31日生 H28年6月1日～H28年6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	⑤ 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	⑤ 生後3～90月未満	
麻しん・風しん混合、 麻しん単独・風しん単独	⑤ 第1期 生後12～24月未満 第2期 小学校入学前の1年間	
水痘	⑤ 生後12～36月未満	
日本脳炎	⑤ 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。
二種混合	⑤ 小学6年生	
子宮頸がんワクチン	⑤ 小学6年生～高校1年生	
予 特定健康診査、がん検診 (胸部・胃・大腸・前立腺)	4日(金)、11日(金)、 14日(月)、15日(火)	市国民健康保険加入者で40～74歳の人 (前立腺がん検診は50歳以上の男性のみ)
予 子宮検診	1日(火)、25日(金)	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	2日(水)、21日(月)、 24日(木)、29日(火)	40歳以上の西暦偶数年生まれの人 (昨年度受診していない西暦奇数年生まれの方も可)
予 集団大腸・喀痰検診	22日(火)	40歳以上の人
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、30、35、40、45、50、55、60、65、70、75歳の人
予 体成分分析装置測定会	18日(金)10:00～12:00(要予約)	⑤ 1日(火)から申込。先着20人。

ドクターからあなたへ

「ストレスと下痢・便秘」 長久手内科胃腸科 今田 朗

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(か
びんせいちょうしょうこうぐん)」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」と診断された方は、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、お薬の服用が望まれます。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、お心当たりの方はか
かりつけ医にご相談ください。