

納期限(8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2期	収納課
国民健康保険税	第4期	☎56-0610
介護保険料	第3期	長寿課 ☎56-0613
後期高齢者医療保険料	第2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

日進市休日急病診療所
☎73-7555 (記事ID 1197)

診療時間	9:00~16:30 (昼休憩1時間あり)	HPを見る
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 (記事ID 8750)

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。



内容(予は要予約)	と き	対象(対は対象)	
親子健康手帳交付	8日(火) 13:30集合	妊婦	
	29日(火) 9:45集合		
パパママ教室(1回目)	29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	6日(日) 9:15受付~11:30終了 19日(土)	主に妊娠7か月以降の初妊婦とその夫	
予 妊婦訪問	希望者は健康推進課(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	22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。)	
予 のびのび計測日*1 (予約なしでも計測できます)	22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	7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	
5歳児すこやか発達相談	7月末にアンケートを送付しましたので返却してください。	H24年4月2日~H25年4月1日生	
BCG接種	8日(火) 9:15~10:15受付	H29年2月16日~H29年2月28日生	
	25日(金)	H29年3月1日~H29年3月15日生	
予 予防接種 (記事ID 1192) HPを見る	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	
予 二種混合	対 小学6年生	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 子宮頸がんワクチン	対 小学6年生~高校1年生		
成人健診 (記事ID 117) HPを見る	予 特定健康診査がん検診(胸部・胃・大腸・前立腺)	2日(水)、3日(木)、4日(金)、5日(土)	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 集団がん検診(胸部・胃・大腸・前立腺)	31日(木)	市国民健康保険加入者以外の方で40~74歳の人(検診によって対象制限あり)
	予 個別特定健康診査	10月31日までに市内委託医療機関で受診してください。	市国民健康保険加入者で40~74歳の人
	予 後期高齢者医療健康診査	※2胃内視鏡検診のみ、一部医療機関で12月まで受診可。	後期高齢者医療制度加入者(H30年3月31日までに75歳になる人を含む)
	予 個別がん検診*2(胸部・胃・大腸・前立腺)		40歳以上の人(検診によって対象制限あり)
	予 集団大腸・喀痰検診	9日(水)	40歳以上の人
	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。	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 39歳以下健診	23日(水)、24日(木)	16歳から39歳の人
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(時間は応相談)	市内在住の人	

ドクターからあなたへ

精神科や心療内科を受診する前に自分でできる工夫

筆者:長久手メンタルクリニック 久世明帆医師

以前より身近な存在になったとはいえ、まだまだ精神科や心療内科の受診に抵抗のある方は少なくないと思います。また、受診の意思はあっても仕事や家庭の都合から、時間的な問題で受診できないという方も多いと思います。そこで、受診してお薬を飲む前にできる工夫について書かせていただきます。

①寝不足と感じるならば睡眠時間を7時間は確保してください。寝不足の状態のまま、活動的で朗らかな日中を過ごすことはできません。特に、心身の負担が増えている時ほど、睡眠を大切に脳を疲れをとるべきです。

②毎晩湯船につかっていますか。特に暑い季節や単身の方に多いと思いますが、入浴をシャワーで済ませないで

ください。夜入浴せず、朝のシャワーのみというのも感心できません。湯船の中で、1日の心と体の疲れをほぐし、睡眠の準備をしましょう。

③1日3回の食事をとっていますか。元気がない時ほど朝食をとりにくいものですが、パンにハムやチーズ1枚でも構いませんので、炭水化物とタンパク質をとってください。確実に日中の精神状態は違ってきます。

④緊張や不安が強い状態になって困っているにも関わらず、リラックスしようと逆に1日に何杯もカフェインの入った飲み物をとっていませんか。カフェインは交感神経を活発にすることで緊張や不安を悪化させます。不調時は1日1杯までに。