

5月の納期一覧

納期限(5月31日)までに納めてください

税目	納期	問合せ先
固定資産税	第1期	収納課 ☎56-0610
軽自動車税	全期	

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。※市税については、パソコン、スマートフォンからクレジットカード納付もできます。

日曜・祝日・年末年始の受診は

東名古屋医師会休日急病診療所  
☎0561-73-7555 (記事ID 1197)

診療日時 日曜・祝日・年末年始  
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

急な病気・ケガの時は

救急医療情報センター  
☎0561-82-1133  
24時間365日対応可。症状に応じてその時診療できる最寄りの医療機関を案内。

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。

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(水) 9:45集合 23日(木) 13:30集合	妊婦
パパママ教室(1回目)	8日(水) 10:30受付~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	12日(日) 9:15受付~11:30終了 27日(月) 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	24日(金) 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。)
HPを見る のびのび計測日※1	市が洞児童館 9日(木) 上郷児童館 28日(火) 保健センター 24日(金)	10:00~10:30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	20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	14日(火) 9:15~10:15受付 31日(金)	H30年11月16日~H30年11月30日生 H30年12月1日~H30年12月15日生
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 11~13歳未満	
予 子宮頸がんワクチン	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 個別特定健康診査		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	10月31日までに市内委託医療機関で受診してください ※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 (2020年3月31日までに75歳になる人を含む)
予 個別がん検診※ (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)
HPを見る 体成分分析装置測定会	随時(時間は要相談)	市内在住の人

ゴールデンウィーク中の東名古屋医師会休日急病診療所診療日

問 東名古屋医師会休日急病診療所 ☎0561-73-7555 (記事ID 1197)  
ゴールデンウィーク期間中の診療日は次のとおりです。  
4/28(日)・4/29(月)・4/30(火)・5/1(水)・5/2(木)・5/3(金)・5/4(土)・5/5(日)・5/6(月)

ドクターからあなたへ

歯ぎしりについて

まつばら歯科 松原 隆

朝起きた時「歯ぎしりしていましたよ」と家族や友人などから指摘されたことはないでしょうか。睡眠中の歯ぎしりは誰にでもみられる現象です。しかし実はその「歯ぎしり」、食事などを噛む時の数十倍の力が入っていると言われていて、またその時間が1時間以上続く人もいます。「歯ぎしり」には大きく分けて3タイプがあります。①「ギリギリ」と歯をすり合わせて音を立てるもの。一般的に歯ぎしりと呼ばれている主なタイプ ②「ギュッと」と上下の歯を強い力でくいしばり、音がほとんどしないタイプ ③「カチカチ」と上下の歯をぶつける最もまれなタイプ

以上のような「歯ぎしり」実はどれも次のような問題を引き起こすことがあります。

- ①歯への障害(歯がすり減る、折れてしまう、しみる、嘔むと痛い)
- ②歯周組織の障害(歯肉炎、歯周炎を増悪させてしまう)

- ③顎関節への障害(あごの疲れ、痛み、口が開かない)
  - ④全身への障害(顔面痛、片頭痛、肩こり)
- これら歯ぎしりの最大の原因は「ストレス」と言われており、歯ぎしりはストレスを解消するために行われています。昼間は歯をかみ合わせないように自分で気をつけることができますが、無意識に行う夜の歯ぎしりは自分では止められません。その改善方法としてよく使われるのが「ナイトガード」と言って「マウスピース」を装着して寝ることだと思えます。「マウスピース」は歯を守るだけでなく装着することで安心感を得て少しでもストレスを軽減してくれる方法ではないかと思えます。もし「歯ぎしり」のことでお悩みのある方は、お近くの歯科(歯科医師会会員)までお尋ね下さい。