■問合先／健康推進課　☎0296 - 75 - 3159（直通）

健康ガイド 12月分

レディース検診（子宮頸がん・乳がん）

医療機関で受診する場合は、令和9年2月27日（土）まで助成を使って受診することができます。助成券がお手元に無い方は、二次元コードから申請していただくか、健康推進課（☎0296-75-3159直通）までご連絡ください。

■検診期間／５月20日（水）～令和9年2月27日（土）
■予約方法／検診実施医療機関に直接電話
※検診実施医療機関はホームページからご確認ください。

申込みはコチラ▶

ホームページはコチラ▶

桜川市食生活改善推進員による料理教室の開催

桜川市食生活改善推進員協議会では、地域の皆さまの交流と健康づくりを目的として、料理教室を開催しています。料理が初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

■日時・内容・会場
・12月22日（火）9時30分～13時 減塩料理教室（会場：農村環境改善センター）
・12月23日（水）9時30分～13時 おもてなし料理教室（会場：真壁福祉センター）
■定員／各20名（先着順）
■申込方法／健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）または電子申請
■申込期限／各教室実施日の１週間前

申込みはコチラ▶

●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人１時間程度）	
日時 12月15日（火）　①13時～　②14時～	会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談	
日時 12月8日（火）、22日（火）　10時～11時30分	会場 乳幼児相談・・・こども家庭センターさくらっこ 上記以外・・・岩瀬庁舎

●休日当番医　診療時間／9時～12時、13時～16時　受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
12月6日（日）	吉原医院	明日香2-31	☎0296 - 75 - 1177
12月13日（日）	けんせいクリニック	岩瀬207-1	☎0296 - 71 - 8111
12月20日（日）	延島クリニック	東飯田658	☎0296 - 58 - 5058
12月27日（日）	大和クリニック	大国玉2513-12	☎0296 - 58 - 7788
12月29日（火）	さくらがわ地域医療センター	高森1000	☎0296 - 54 - 5100
12月30日（水）			
12月31日（木）			

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
院長　槌田　武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前　8:30- 12:30	○	○	○	○	○	14：00まで
午後 14:30- 18:30	／	○	○	／	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します



11月はＳＩＤＳ対策強化月間

睡眠中の赤ちゃんを守ろう



11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）」の対策強化月間です。12月以降の冬期に発症しやすい傾向のある「SIDS」をよく知り、赤ちゃんの大切な命を守るために、できることから始めましょう。

出典：「赤ちゃんが安全に眠れるように ～1歳未満の赤ちゃんを育てるみなさまへ～」（こども家庭庁）（https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids）を加工して作成

▼乳幼児突然死症候群とは？

乳幼児突然死症候群とは、それまで大きな病気もなく、元気に育っていた赤ちゃんが睡眠中に突然亡くなってしまう病気です。窒息などの事故とは異なり、特に生後２～６か月頃に発症リスクが高く、12月以降の冬期に発症しやすい傾向があります。発症の仕組みは現在も完全には解明されておらず、特段の予兆もありません。しかし、発症リスクを高める要因があることがわかっており、予防につながる取り組みも明らかになっています。

▼ＳＩＤＳの発症率を下げるポイント

①１歳になるまでは仰向けで寝かせましょう

ＳＩＤＳは睡眠中に起こります。仰向け寝、うつぶせ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、仰向けに寝かせていたほうが発症率が低いことが分かっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐうえでも有効です。



②無理のない範囲で母乳育児をしましょう

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、ＳＩＤＳの発症率が低いことがわかっています。しかし、様々な理由で母乳育児が難しい場合もあります。ミルクで育てていることだけを過度に心配せず、他の予防策もあわせて実践することが大切です。



③たばこはやめましょう

たばこもＳＩＤＳの発生要因のひとつであるといわれています。妊婦が喫煙することや、周りの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦や生まれた後の乳幼児が吸う「受動喫煙」も、ＳＩＤＳの発症要因になります。子どものお母さん、お父さんだけでなく、他の家族やお世話をする人など、子どもに関する全ての大人は喫煙をやめましょう。



▼乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）が疑われる場合

ＳＩＤＳは突然起こる病気で、発症を事前に予測することが難しく、多くは睡眠中に異変が見つかります。呼びかけても反応しない、呼吸をしていない、顔色や唇の色が青白い・紫色になっているなどの場合は、すぐに救急車を要請し、救急隊の指示に従ってください。

また、これらの状態ではなくても、起こしても反応が鈍い、ぐったりしているなど、普段と明らかに様子が違うと感じた場合には、すぐに医療機関へ相談してください。

