



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

### 「乳幼児突然死症候群」を知っていますか？

赤ちゃんの誕生、それは家族みんなが喜び、幸せを感じる出来事です。赤ちゃんの笑顔や仕草を見ると、心が温まり、思わず大人も笑顔になってしまいますね。

しかし、それまで元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡することがあります。それが「乳幼児突然死症候群（SIDS）」という病気です。

平成20年には、日本で168人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、乳児（0歳）の死亡原因の第3位となっています。1歳未満、特に4〜6か月の赤ちゃんに多く見られる病気ですが、まれに1歳を過ぎた子どもにも起こることがあります。

### 私たちにできること

乳幼児突然死症候群の原因は、まだはっきりわかっていませんが、次のことに気をつけることによって、この病気の発症率が低下することがわかっています。

#### ①赤ちゃんを寝かせる時は、あおむけ寝にしましょう。

うつぶせに寝かせた時の方が、あおむけ寝の場合と比べて乳幼児突然死症候群の発症率が高いことがわかっています。うつぶせ寝が直接的な原因ではありませんが、医師から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あおむけに寝かせるようにしましょう。

#### ②できるだけ母乳で育てましょう。

母乳が赤ちゃんに最適であることは、よく知られています。人工乳（ミルク）が乳幼児突然死症候群を引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

#### ③たばこをやめましょう。

たばこは、乳幼児突然死症候群を発症する大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

①〜③のほかに、「赤ちゃんを一人にして外出しない」「なるべく赤ちゃんと同じ部屋で寝る」など、赤ちゃんを長時間一人にしないことや寝かせ方に配慮することは、窒息やけがなどの事故を防ぐことにもつながります。

### 乳幼児突然死症候群 対策強化月間

11月は、乳幼児突然死症候群対策強化月間として、全国的に①〜③の注意事項等の普及啓発活動を行い、乳幼児突然死症候群の予防に関する取り組みを行っています。平成11年度からこの取り組みを行い、乳幼児突然死症候群で亡くなる赤ちゃんの人数は、それ以前に比べて半数以下に減少しています。

乳幼児突然死症候群は、事故ではなく、病気です。育児上の不手際や親の責任ではありません。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんなど周りにいる大人が、①〜③の注意事項をしっかり覚えて、未来ある赤ちゃんを守っていききたいですね。



## 11月26日いい風呂の日 健康相談のお知らせ

毎月26日とねっこの湯口ビーで、10:00~12:00まで健康相談を行っています。  
(26日が土日祝日の場合変更あり)  
血圧測定や健康相談で、お気軽にご利用下さい。

(保健福祉課健康づくりグループ)

# (門別地区)

## 胃・肺・大腸・前立腺がん検診・特定健診のお知らせ

|       |               |       |
|-------|---------------|-------|
| 1 日 程 | 2月3日(水)       | 厚賀会館  |
|       | 2月4日(木)・5日(金) | 富川公会堂 |
|       | 2月6日(土)・7日(日) | 門別公民館 |

(受付時間) 6:30～9:30 ※ 待ち時間短縮のため時間を区切って受付します。

| 検診名                                     | 負担金                            | 対象者  |
|---|--------------------------------|--|
| 胃がん検診<br>肺がん検診(X線)<br>(喀痰)<br>大腸がん検診    | 1,600円<br>500円<br>900円<br>800円 | 40歳以上の方<br>*農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けるなど、すでに今回と同じ検査を受けている場合は、この検診の対象から除きます。  |
| 前立腺がん検診                                 | 2,000円                         | 50歳以上の男性   |
| 特定健診<br>(40～74歳)<br>(75歳以上)             | 1,300円<br>345円                 | ①平成22年3月31日までに40～74歳になる国民健康保険加入者<br>②75歳以上の方<br>③生活保護世帯の方<br>*社会保険加入の被扶養者で今回の健診を希望する方は、全国健康保険協会から発行される受診券が必要ですので、お問い合わせください。<br>*農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けた方など、すでに特定健診を受けた方は、対象から除きます。 |
| 肝炎ウイルス検診<br>(B型+C型)<br>(C型のみ)<br>(B型のみ) | 700円<br>600円<br>100円           | ①昭和44年生まれの方<br>②昭和9～昭和43生まれで、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方   |
| 骨粗しょう症検診<br>(対象者)<br>(対象外)              | 500円<br>1,500円                 | 昭和14年・19年・24年・29年・34年・39年・44年生まれの女性<br>*上記以外の方は対象外となりますが、受診は可能です。ただし、対象外の場合は、生活保護・非課税世帯であっても負担金を徴収します。   |
| エキノコックス症検診                              | 200円                           | 小学3年生以上で、前回の検診から5年以上経過している方  |
| 成人歯科健診                                  | 無料                             | 昭和14年・24年・34年・44年生まれの方   |

\*ただし、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方、40歳(昭和44年生まれ)の方は無料です。  
生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査するため同意書の提出が必要です。  
印鑑を持参のうえ、保健福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンターへお越しください。

## 2 申し込み・問い合わせ

保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183  
申し込み締め切りは、1月15日(金)です。