

☎本庁舎健康増進課(中央保健センター)☎②72112

各庁舎市民福祉課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎④42116

■ SIDS (乳幼児突然死症候群)

元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然亡くなってしまうのがSIDSです。

生後6か月までの発症率が高く、冬季に発症件数が多いと言われています。

〈SIDSをなくすために〉

●あおむけ寝で育てましょう

あおむけ寝の場合に比べ、うつぶせ寝の方が、SIDSの発症率が高いことが分かっています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすすめている場合以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。

●たばこはやめましょう

たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いという研究結果もあります。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喫煙をしないよう身近な人に協力を求めましょう。

●できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳で育てられている赤ちゃんと比べてSIDSが起こりにくいと考えられています。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳で育てましょう。

■ 医師による糖尿病予防講演会

●日 時 12月3日(月)／午後7時30分から1時間程度

(受付：午後7時～7時20分)

●会 場 中央保健センター (北中川原)

●対 象 平成24年度特定健康診査の結果、①空腹時血糖110mg/dl以上125mg/dl以下、またはHbA1c5.2%以上6.0%以下の方、②

空腹時血糖95mg/dl以上で、家族歴に糖尿病・心血管疾患・脳血管疾患のある方、③糖尿病予防に関心のある方

●講 師 表郷クリニック 村松康成院長

●持参品 健診結果(お持ちの方のみ)、筆記用具

●申し込み・問い合わせ先 本庁舎健康増進課☎②72112

■ 白河地域子宮頸がん・骨粗鬆症検診 受付時間の変更

12月17日(月)に実施する白河地域の子宮頸がん・骨粗鬆症検診の受付時間に変更になります。

《変更後》●受付時間 午前9時～10時30分

※午前みの受け付けとなります(午後の受け付けはありません)。

☎本庁舎健康増進課☎②72112

■ 12月の健康相談会のお知らせ

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。

なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	白河地域会場
21日(金)	13:15～	中央保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
5日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
7日(金)	9:30～	内松集会所
12日(水)	9:30～	高木集会所
17日(月)	9:30～	表郷保健センター
18日(火)	13:30～	犬神集落センター

実施日	開始時間	東地域会場
12日(水)	9:30～	東保健センター
18日(火)	10:00～	蕪内公民館
19日(水)	10:00～	大竹公民館
20日(木)	10:00～	刈敷坂公民館

※急病患者のための制度です。▶診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
2日(日)	関 医 院	横 町	③3003
9日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
16日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	⑧1001
23日(祝)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	⑩2166
24日(月)	おかざきクリニック	新 白 河	③2551
30日(日)	岡崎小児科内科医院	結 城	③7811
31日(月)	白河厚生総合病院	豊 地	②2211

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
2日(日)	佐藤循環器科内科クリニック	中山南	④2311
9日(日)	つかはら内科クリニック	郭 内	④1011
16日(日)	すずき内科クリニック	森 の 内	④4114
23日(祝)	千 葉 医 院	外 薄 葉	④2080
24日(月)	南湖こころのクリニック	関 辺	③4401
30日(日)	ニューロクリニック	西郷村下前田東	④4111
31日(月)	田 口 病 院	郭 内	④1111