

その他、地域の老人クラブなどの依頼による体操や東部、童浦、衣笠、神戸地区のウォーキンググループや「蔵王山に登る会」で行う準備体操、田原市が行う「市政ほーもん講座」、シルバースロン、介護施設などで参加者と一緒に体操をしています。



●ウォーキング前の準備体操

昨年度の健康まつりでは、参加者の体力チェックや市民まつりのス

### 健康づくりリーダー募集

愛知県健康づくりリーダー連絡協議会田原支部では、健康づくりや介護予防を目指して、地域と一緒に活動する仲間を募集しています。

健康情報を学び、自分の健康を見直すきっかけにもなります。一緒に健康づくりの輪を広げていきませんか。

詳しくは、健康課にお問い合わせください。



テージで田原弁版ラジオ体操を紹介しました。教室参加者からは、「身体を動かすことが苦でなくなった」「肩が上がるようになった」「足が軽くなって動くようになった」「仲間ができて楽しい」などの感想をいただいております。活動の励みになっていきます。

家族や仲間、地域で健康づくりや介護予防、認知症予防に取り組み、みんなで健康長寿を目指しましょう。

### 【お知らせ】

◆乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守りましょう

11月は乳幼児突然死症候群（以下SIDS）対策強化月間です。



SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に何の前ぶれもなく突然亡くなってしまう病気です。原因はまだ分かっておらず、日本ではおよそ6000人〜7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2カ月から6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

◆SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

原因が解明されていないSIDSですが、次の3つのポイントで病気の発生を減らせることが明らかになっています。

①うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝はおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高くなります。

医師が勧める場合以外は、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たばこはやめましょう

妊娠中および出産後の赤ちゃんの受動喫煙は、SIDSのリスクを2〜3倍高めるといわれています。妊娠中の禁煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。



③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SIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDS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。



●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)

月日	当直医	電話番号
11月 3日(木・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	木村歯科医院	☎22-0404
11月 6日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	ふくい眼科	☎22-5878
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
11月13日(日)	北山クリニック	☎23-3946
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
	藤井歯科医院	☎45-2123
11月20日(日)	朽名医院	☎33-0162
	花井歯科医院	☎23-1661
11月23日(水・祝)	國見医院	☎22-0756
	清栄歯科クリニック	☎33-0657

月日	当直医	電話番号
11月27日(日)	昭和医院	☎32-3749
	なかた歯科	☎23-1162
12月 4日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	小原歯科	☎25-1139
12月11日(日)	岡田医院	☎37-0001
	平野歯科医院	☎22-0214
12月18日(日)	かわせ小児科	☎22-1230
	岩瀬歯科医院	☎22-6677

診療時間 医科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00  
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎22-2131