

【お知らせ】

❖赤ちゃんを突然死から守るために
乳幼児突然死候群（SIDS）とは、何の予兆や病歴もないまま、元気がだった赤ちゃんが寝ている間に突然死亡してしまう病気です。

令和3年には全国で81人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因の第3位となっています。

この病気の予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータ（※厚生労働省）があります。

❶1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう

うつぶせに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いことがわかっています。医学的な理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。眠っている間の窒息事故を防ぐ上でも効果的です。



❷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の方がSIDSの発症率が低いことがわかっています。人工乳がSIDSを

引き起こすことはありませんが、母乳育児が赤ちゃんにとって様々な点でよいことはよく知られています。できる範囲で母乳育児にトライしましょう。

❸たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、喫煙しない両親に比べて4.7倍、SIDSが発症するリスクが高くなります。また、たばこの煙（副流煙）には、有害物質が大量に含まれていますので、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



赤ちゃんをSIDSから守るために、ご家庭でできることに取り組んでいきましょう。

❖不妊症治療費等助成

不妊症の検査および治療に要する費用の一部を助成し、不妊症の治療等を行う夫婦を支援します。



【助成対象】

- ①検査・治療日および申請時点で夫婦の一方または両方が田原市に住所がある方
- ②治療などを行った期間の初日の妻の年齢が43歳未満の方
- ③県内の産科、婦人科、産婦人科の医療機関において、不妊症と診断された方

【助成検査・治療】

不妊症の検査および治療の一部（詳しくはお問い合わせください。）

【助成金額】

一年度あたり上限15万円

【申請時期】

治療などを実施した日の同一年度内（3月31日まで）に申請

※今年度は令和4年4月1日以降の治療費などを対象とします。

【その他】

専門医師やカウンセラーなどの専門家による不妊、不育についての無料相談窓口を設けています。

▼愛知県不妊・不育相談センター

（名古屋大学医学部附属病院内）

☎052-741-7830



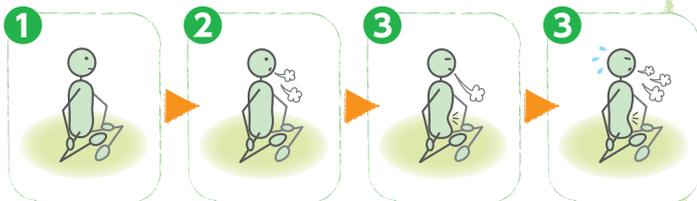
▲相談センター

お手軽フィットネス

呼吸でかんたん内臓マッサージ!!

深い呼吸は腹筋を鍛えるだけでなく、腸のマッサージにもつながるので、便秘解消の効果が期待できます。食後を避けて行いましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ❶あぐらなど楽に座れる姿勢で座る。
- ❷深い腹式呼吸を2~3回続ける。
- ❸息を吐きながら、下腹からえぐるようにお腹をへこませる。
- ❹お腹をへこませたまま、強く深い呼吸を数回続ける。

※①~④を数セット行いましょう。