

～アレルギー性鼻炎でお悩みのお子さんへ～（スギ花粉・ダニ）

《スギ花粉・ダニによるアレルギー性鼻炎(花粉症)に困っていませんか?》

- スギ花粉やダニによるアレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等、さまざまなアレルギー症状を引き起こします。
- 近年、低年齢でのアレルギー性鼻炎の発症が増えてきています。

《お子さんの日常生活への影響》

- 薬を飲んだり、治療を行ったりしても、鼻炎症状があるお子さんは、集中力や思考力が低下し、学習時に影響が出たり、眠りが浅くなり睡眠時にも影響が出たりします。

《スギ花粉・ダニの舌下免疫療法について》

- 舌下免疫療法とは、薬を1日1回舌の下に置き、これを3～5年継続する治療です。
- 舌下免疫療法により、アレルギー症状の緩和、生活の質の改善、治療薬の減量が期待できます。
- 舌下免疫療法ができるのは、スギ花粉・ダニによるアレルギー性鼻炎と確定診断された5歳以上のお子さんです。

市民病院小児科では、スギ花粉・ダニの舌下免疫療法を行っています。お子さんが鼻炎症状でお困りの場合は、一度ご相談ください。

今後、受験等大きな行事を控えているようなお子さんは、舌下免疫療法を考えても良いかもしれませんね。

小児科医長 上村裕保

☎加東市民病院(小児科) ☎42-5511

令和4年度 女性のがん個別検診のご案内

令和4年度女性のがん(子宮頸がん、乳がん)個別検診を実施します。

近年、子宮頸がんは、20歳代～40歳代の女性に増加傾向であり、乳がんは、女性のがんの中でも発症する方が多く、がんによる死亡原因の上位に位置しています。

早期発見のため、ぜひ、受診しましょう。

対象 加東市に住民登録がある女性のうち、令和5年4月1日時点で下記の年齢の方

- 子宮頸がん検診 20歳以上の偶数年齢
- 乳がん検診 40歳以上の偶数年齢

検診会場 加東市民病院

個人負担金 □子宮頸がん検診 1,500円

□乳がん検診 〈40歳代〉2,000円 〈50歳以上〉1,500円

※いずれの検診も、後期高齢者医療保険加入者、生活保護受給者は無料です。

申込方法 加東市民病院に電話(☎42-5511)

申込期間 5月16日(月)～令和5年2月17日(金)

受診期間 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

※受診日当日は、本人確認ができる書類(☎マイナンバーカード、健康保険証)をご持参ください。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:尾上加奈 ☎42-2800

健康がいちばん!

知っていますか? 禁煙は効果的な生活習慣病予防策!

禁煙は、生活習慣病を予防する効果が最も高い方法です。

〈たばこをやめる3ステップ〉

ステップ1 たばこの害と禁煙の効果を知る

- たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質には、発がん性があることが指摘されています。高血圧や脂質代謝異常、高血糖をはじめとする生活習慣病の進行を早め、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中等を引き起こします。
- 禁煙すると、咳や痰が減る、体力が戻る、口臭がなくなる等の効果を実感できます。

ステップ2 禁煙を始める

- 自分に合った禁煙方法(禁煙グッズ、禁煙外来や禁煙補助剤)を選び、開始日を決めます。

ステップ3 禁煙を継続する

- 吸いたい気持ちに対処しながら、禁煙を継続していきましょう。☎深呼吸、歯磨き、軽い運動

健康課では、5月31日(火)の「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙チャレンジ週間を設定します。期間中は、禁煙相談窓口を開設し、禁煙にチャレンジされる方を応援します。電話でもお気軽にご相談ください。

《禁煙相談窓口開設期間》 5月30日(月)～6月3日(金) 8時30分～17時15分

◎加熱式たばこ

加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれており、受動喫煙防止や禁煙場所が定められている等、紙たばこと同じ取り扱いになっています。

◎受動喫煙

たばこの煙を吸うことで、たばこを吸わない人も、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中の危険が高まります。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:立貝萌 ☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	5月26日(木)	対象 令和4年1月に出生した乳児
10か月児相談	5月26日(木)	対象 令和3年7月に出生した乳児
1歳6か月児健診	5月12日(木)	対象 令和2年10月に出生した幼児
2歳児育児教室	5月12日(木)	対象 令和2年4月に出生した幼児
3歳児健診	5月18日(水)	対象 平成31年3月に出生した幼児
子育て何でも相談	5月17日(火) 受付 9時～11時	対象 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	5月10日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 5月6日(金)
パパママクラス	5月25日(水) 受付 9時～11時	参加費 1組100円 申込期限 5月20日(金)

※☎は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課)
育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- 受付日 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付します。
- 持ち物 ①個人番号が確認できる書類 ☎マイナンバーカード、個人番号通知書
②公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類 ☎マイナンバーカード、運転免許証
③妊娠届出書(お持ちの方のみ)
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:檜原ひろみ ☎43-0432 21