

## 新型コロナワクチン接種情報

新型コロナウイルスの感染が、全国的に拡大しています。ワクチン接種をキャンセルした人や接種を控えている人など、接種を希望する場合は早めにご連絡ください。



▲詳細はこちら

接種期間 3月31日まで

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670（コロナゼロ）午前9時～午後4時

## 1月～2月は「はたちの献血」キャンペーン ～きっと誰かが、だったら私が はたちの献血～

献血者が減少する冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。また、10歳代から30歳代の若年層の献血者数はこの10年間で約35%も減少しています。減少が進むと血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

献血は身近にできる大きな社会貢献。みんなで献血の輪を広げましょう。

### 1月の献血日程

※いずれも400ml献血のみ

▶持参品：献血カード（献血手帳）または身分証明書



| 献血日      | 受付時間                      | 献血場所                   |
|----------|---------------------------|------------------------|
| 26日<br>⑧ | 9:00～12:00<br>13:30～16:00 | 新和町民センター<br>新和保健福祉センター |
| 27日<br>⑨ | 8:30～10:30<br>12:30～15:30 | JA本渡五和本店<br>天草地域医療センター |

## 天草市産前産後サポート事業 \*ハハトコ\*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ

☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れ  
でもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

| 催し        | 日時・場所                 | 内容                  | 対象         |
|-----------|-----------------------|---------------------|------------|
| ファミリーカフェ  | 1月12日⑧<br>10:00～12:00 | 本渡農事研修センター(本渡町広瀬)   | 産後の人とその家族  |
| ツインズカフェ   | 1月14日⑨<br>10:00～12:00 | たからじま保育園(下浦町)       | 多胎児の家族     |
| マタニティカフェ  | 1月21日⑩<br>10:00～12:00 | 複合施設こらす             | 妊娠中の人とその家族 |
| マタニティサークル | 1月26日⑪<br>10:00～12:00 | マタニティヨガ<br>講師: Kiyō | 妊娠中の人      |

## お酒と上手に付き合いましょう ～適正飲酒～

お酒は適量であればストレス解消や、血行促進など体に良い効果がありますが、飲み過ぎは肝臓病や糖尿病、アルコール依存症のリスクを高めます。お酒は節度を守り上手に付き合いましょう。



※お酒の席では「少人数、短時間」で「箸やコップを使いまわさない」など、新型コロナウイルスの感染リスクに注意しましょう。

### 1日の適正飲酒量とは？

純アルコール量に換算すると1日約20gです。

| 酒類       | ビール・発泡酒               | 焼酎                  | 日本酒               | ウイスキー               | ワイン                  | 酎ハイ               |
|----------|-----------------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| アルコール度数  | 5%                    | 25%                 | 15%               | 43%                 | 12%                  | 7%                |
| 適正飲酒量の目安 | ロング缶1本<br>(500ml)<br> | 0.6合<br>(110ml)<br> | 1合<br>(180ml)<br> | ダブル1杯<br>(60ml)<br> | グラス2杯<br>(180ml)<br> | 1本<br>(350ml)<br> |

※1日にいずれか一つです。女性や高齢者はアルコール代謝能力が低いいため、半量程度を目安としましょう。

### お酒と上手に付き合うために

- 週2回は休肝日を作り、肝臓を休ませる。
- 水やお湯などで割り、ゆっくり時間をかけて飲む。
- つまみは野菜や海藻などを使ったものを選ぶ。  
(おすすめ：サラダ、冷やっこ、枝豆、ひじき、きんぴらなど)
- シメの夜食はメタボの要因になるので控える。
- だらだらと飲み続けず時間を区切って飲む。
- 周囲の人に無理強いするような飲み方はしない。
- 薬を服用しているときは飲まない。
- 飲酒後の運動や入浴は酔いが回り、血圧低下の危険があるので十分注意する。
- 妊娠・授乳中は、胎児や赤ちゃんに影響が及ぶので飲酒をしない。
- 年に1回は特定健診などで肝機能をチェック。



☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620

天草東保健福祉センター(栖本町) ☎66-3355

天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301