

新型コロナワクチン秋開始接種を実施しています

対象者 初回接種が完了した生後6カ月以上の人

※前回接種から3カ月以上経過していること

接種券 前回接種から3カ月経過後に自宅に送付

実施期間 3月31日まで

申込方法 医療機関へ直接申し込んでください。

※電話での受け付けを行っていない医療機関もあります。



▲詳細はこちら



☎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 二十歳の献血～



献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。

不足する状況が続くと、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。特に若い人で献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。みんなで献血の輪を広げていきましょう。

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
30日☎	9:00～11:00	JA本渡五和本店
	13:00～16:00	天草地域医療センター
31日☎	9:00～11:30	天草警察署
	12:45～15:30	

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
マタニティカフェ	1月13日☎ 10:00～12:00	沐浴指導&妊婦体験 講師：渡邊助産師・河埜助産師	産前の家族(ママのみ、パパのみ可)
マタニティサークル	1月16日☎ 10:00～12:00	マタニティヨガ 講師：Kiyoko	妊娠中の人
ファミリーカフェ	1月25日☎ 10:00～12:00	ベビーマッサージ 講師：池田助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族
papatokoカフェ	1月27日☎ 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ・腹話術 講師：おやじの会	パパと子ども(就学前まで)

お酒と上手に付き合えていますか

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。特に年末年始はお酒を飲む機会が増えるため、飲酒は節度を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

○ドリンク換算表

お酒には「ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクに換算すると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

種類	ビール	日本酒	酎ハイ	泡盛・焼酎	ワイン	ウイスキー
アルコール度数	5%	15%	7%	30%	12%	40%
ドリンク換算表	2ドリンク (500ml)	2ドリンク (1合)	2ドリンク (350ml)	2ドリンク (0.5合)	1ドリンク (グラス1杯)	2ドリンク (ダブル1杯)

適度な飲酒量(2ドリンク以下)

男性は2ドリンク、女性は1ドリンクが目安です。

休肝日を週に3日以上つくりましょう。

ビール(5%)
500ml×1
(2ドリンク)

ワイン
グラス1杯
(1ドリンク)

生活習慣病のリスクを高める量(男性：4ドリンク、女性：2ドリンク) **注意**

糖尿病や高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が起こる場合もあります。

焼酎(30%)
1合
(4ドリンク)

酎ハイ(7%)
350ml
(2ドリンク)

多量飲酒(6ドリンク以上) **危険**

数年で肝硬変やアルコール依存症などになる危険があります。

ビール(5%)
500ml×3
(6ドリンク)

<お酒を飲み過ぎない14の対処法>

- 最初に食事などでお腹を満たす
- お酒を飲む曜日を決める
- ノンアルコール飲料を上手に活用する
- 寝酒をやめる(眠りが浅くなる)
- 1口飲むたびにコップをテーブルに置く
- 1日3時間以上飲まない
- 酒席ではコップを空にしない(注がれないように)
- 上手な断り方を身に付ける
- お酒を飲み過ぎてしまう相手や場所を避ける
- お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる
- お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる
- お酒以外の楽しみや趣味を増やす
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 家族や友人と楽しく過ごす

参考：AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」国立病院機構琉球病院 手塚幸雄

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こころす内) ☎24-0620

天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301