

糖尿病予防教室

「血糖値が年々上がってきた」「数値を改善するためにはどうしたら良いのか」などのお悩みはありませんか。保健師や管理栄養士、運動指導士、歯科衛生士が症状に合った改善方法を紹介します。

対象 糖尿病に関する項目の数値が高かった人で、まだ治療を受けていない人

とき 3月6日(水) 午前9時30分～11時30分

「糖尿病ってどんな病気？血糖値を下げるための効果的な運動とは？」

3月15日(金) 午後1時30分～3時30分

「糖尿病予防のための食事、糖尿病と歯周疾患、正しい運動方法を知ろう」

ところ 複合施設こころす

申込方法 2月28日(木)までに電話で申し込んでください。

※両日参加が基本ですが、どちらかのみ参加も可能です。



〒天草中央保健福祉センター（複合施設こころす内） ☎24-0620

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

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

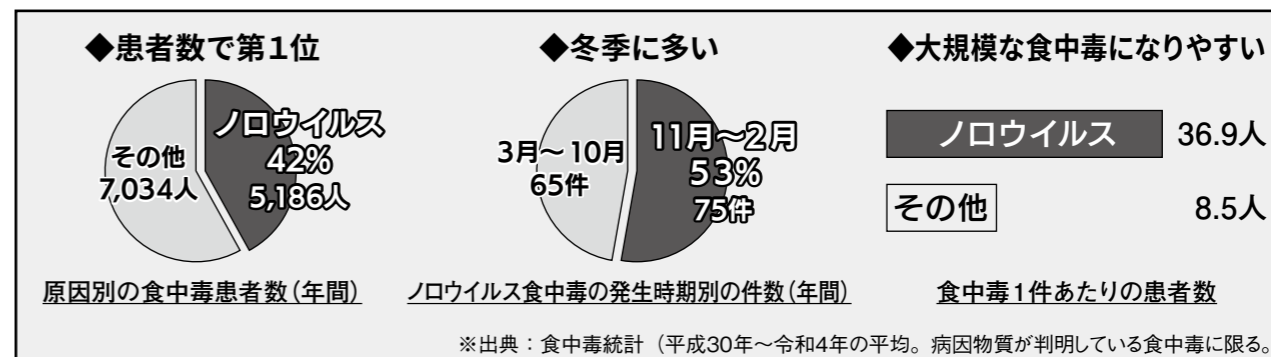


▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
ファミリーカフェ	2月9日(金) 10:00～12:00 複合施設こころす	ママの身体を軽くする姿勢トレーニング 講師：田上助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族
マタニティカフェ	2月22日(水) 10:00～12:00 栖本福祉会館	沐浴指導&妊婦体験 講師：池田助産師 河埜助産師	産前の家族（ママのみ、パパのみもOK）
papatokoカフェ	2月24日(金) 10:00～12:00 複合施設こころす	父ちゃんとリズムの時間 講師：松岡佳春 (たからじま保育園園長)	パパと子ども（就学前まで）
マタニティサークル	2月29日(木) 10:00～12:00 栖本福祉会館	マタニティヨガ 講師：Kiyoko	妊娠中の人

ノロウイルスによる食中毒に注意！

食中毒は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒は冬の方が多く発生しています。



ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

通常の食中毒予防のポイント「作業前などの手洗い」「調理器具の消毒」に加え、「調理する人の健康管理」が大切です。

例えば...

- ・普段から感染しないように食べ物の衛生状態や家族の健康状態に注意する
- ・吐き気や腹痛などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない
- ・毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる

良い睡眠で心も体も健康に ～睡眠は脳と心の栄養です～

睡眠 O×クイズ



- Q1 () 寝足りなかったら、寝だめすると良い
- Q2 () 起きてすぐはカーテンを開けない方が良い
- Q3 () 睡眠時間は8時間くらいがちょうど良い

A1 (×)

寝だめは、体のリズムを狂わせる原因となります。いつもより長く寝たとしても、差が2時間以内になるようにしましょう。

A2 (×)

人の体内時計の周期は24時間より長めにできているため、朝起きて太陽の光を浴びることで、体内時計を早めて24時間に合うようにリセットされます。朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。晴れ以外の日でも効果があります。

A3 (×)

適切な睡眠時間は人によって異なります。年齢を重ねると、誰でも睡眠時間は短くなります。翌朝の頭のさえ具合や体調で、自分に合った睡眠時間を判断しましょう。

〒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