

## 献血は「命」をつなぐボランティア

県内で輸血を必要としている人へ安定的に供給するためには、1日平均約200人分の血液が必要です。

輸血と言えば、交通事故などで大けがを負ったときに使われるイメージですが、実際には約8割が病気治療のために使用されています。

血液は、医療が発達した今日でも人工的に造れず、冬場は寒さやインフルエンザの流行などにより献血者が減少します。

献血は、身近にできるボランティア。皆さんのご協力をお願いします。

ご協力をお願いします！



### 献血セミナーやってます！

献血の普及啓発として希望する企業・各種団体・学校などへ出向いて献血セミナーを開催しています。

DVDの貸し出しもありますので、詳しくは、お尋ねください。

### 献血とあわせて…

#### 骨髄バンクへのドナー登録を！

あなたにしか救えない命があります。献血時にスタッフに申し出てください。

### こちらもチェック！

献血関連動画

- 鉄拳さん制作パラパラ漫画「けんけつ」ほか



▲献血関連動画



▲天草工業高校であった献血

☎熊本県赤十字血液センター献血推進課 ☎096-384-6725

## 天草市産前産後サポート事業

### \*ハハトコ\*

参加無料

子ども連れOK

#### \*マタニティサークル・カフェ

1月18日(土)10:00~13:00 ところ わわわのおうち(本渡町広瀬)

マタニティヨガ、妊娠中のママとの交流・相談、助産師対応。ランチ交流あり。

#### \*ファミリーカフェ

1月19日(日)10:00~12:00 ところ わわわのおうち(本渡町広瀬)

産後の交流と相談会、ベビーマッサージなど。助産師対応。

いずれも前日までに申し込みを



☎☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080-2741-6382

子どもの健診日程はこちらでチェック！



## 健診で血糖値が高めと言われたら… ～糖尿病予防～

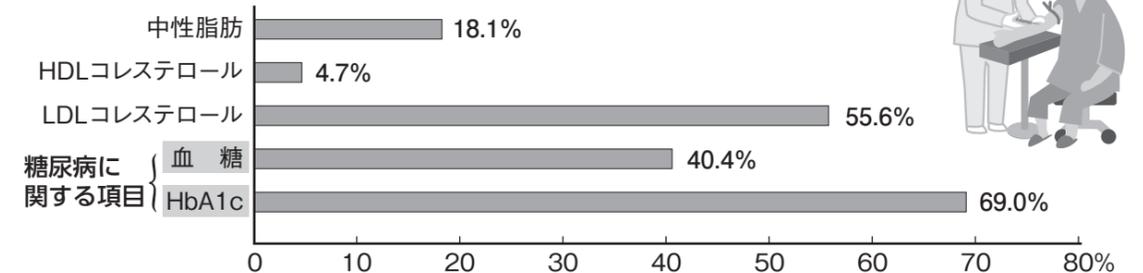
食べ物を消化・分解して作られたブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ消費されます。

血糖値が高いと言われた人は、細胞が消費する以上に糖が増えている状態で、食べ過ぎや肥満、運動不足などが大きく関わっています。

糖尿病は、放っておけば失明したり腎不全や神経障害を引き起こしますが、自覚症状が現れにくい病気でもあります。予防するには、生活習慣の改善と定期的な健診が大切です。

### 天草市は糖尿病予備群が多い

#### ■平成30年度の健診で異常が見つかった人の割合



#### ☑ こんな人は要注意！

- 血縁に糖尿病の人がいる
- なんとなく疲れやすい
- 尿に糖がでた
- 太っている
- 40歳以上である
- 4kg以上の赤ちゃんを出産した



#### ☑ 血糖値を下げるためのコツ

- 「もう少し食べたい」でストップする
- 早食い禁物。よく噛んでゆっくり食べる
- 寝る前の飲食は避ける
- 味付けは薄味に
- お菓子や清涼飲料水など砂糖の多い食品は控える
- 野菜・海藻を最初に食べる
- 食後に少しでも歩く習慣をつける
- できるだけ階段を使う

### 糖尿病予防教室

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を対象に、「糖尿病予防教室」を実施します。小さな心がけで糖尿病は防げます。みんなで楽しく学習しましょう。

対象 今年度特定健診を受診した牛深・天草・河浦地区の40～74歳の人

とき 2月12日(土)「糖尿病ってどんな病気？自分の体を知ろう」

2月27日(土)「糖尿病予防のための食事、自分の食事を振り返り自分に合った食事量を知ろう」

ところ 牛深総合センター

申込方法 2月7日(金)までに電話で申し込んでください。

☎☎天草西保健福祉センター ☎75-3301