

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。

対象 本渡・新和・五和・有明・御所浦・倉岳・栖本地区に住む人

とき 2月28日金「糖尿病ってどんな病気？自分の体を知ろう」

3月6日金「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 天草中央保健福祉センター

申込方法 2月21日金までに電話で申し込んでください。

☎ 天草中央保健福祉センター ☎ 24-0620

40歳～57歳の男性

風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんは、風邪によく似た症状で発熱、発疹、関節痛といった症状が出ます。

妊娠早期の妊婦が感染すると、出生児の眼や耳、心臓に障害が出る可能性があり周囲の人を含め予防が必要です。

生まれてくる赤ちゃんを守るために必ず受けましょう。

●40～47歳の男性には抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を昨年6月に発送済み。

●48～53歳の男性には3月中旬発送予定。

●クーポンを紛失した人や54～57歳の男性も無料で受けられます。詳細は各保健福祉センターにお尋ねください。

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

2月16日(日)10:00～12:00・二江地区コミュニティセンター(五和町)
マタニティヨガ・ティータイム交流。準備：タオル、飲料水など。動きやすい服装。

*マタニティ・ファミリーカフェ

2月16日(日)13:00～15:00・二江地区コミュニティセンター(五和町)
ベビーマッサージ・ティータイム交流。バスタオル持参。助産師が対応

*ツインズカフェ

2月29日(土)10:00～12:00・わわわのおうち(本渡町広瀬)
多胎児家族のための交流会です！先輩ママ・助産師が対応

☎ 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！



あなたの血圧、どれくらい？

健診で「血圧が高め」と言われたことはありませんか？日本人は高血圧の人が多く、5人に1人が高血圧と言われています。

原因は遺伝や加齢、エネルギーや脂肪の過剰摂取などさまざまで、血圧が高いと心臓病や脳卒中など命にかかわる病気をもたらします。

日ごろから自分の血圧を把握し、高血圧を予防しましょう。



高血圧の数値はいくつから？



上 135mmHg以上
下 85以上



上 140mmHg以上
下 90以上

※診察時は緊張で血圧が上がるため、診察室と家庭の数値が異なります。

高血圧予防6つの決め手

①減塩を心がける

1日の目標摂取量は、成人男性8g未満、成人女性7g未満、高血圧の人6g未満。



カップラーメン
1杯 約5g

- ・ラーメンなどの汁は飲まない
- ・食塩量の多い漬物や加工食品は控えるなど

※国立健康・栄養研究所より抜粋

②適正体重を維持する

適正体重：身長(m)×身長(m)×22

③脂肪の取りすぎに注意する

④体を動かす

⑤アルコールは控えめに

⑥禁煙する



血圧を
変動させる
アレコレ

●寒さ

冬は血圧が高くなります。部屋間の温度差をなくしたり、(脱衣所、トイレ、廊下など要注意！)暖かい服装をするなど防寒を。

●入浴

熱すぎるお湯は血圧を急上昇させます。また、水分不足は脳梗塞や心筋梗塞の引き金になるため、入浴後は水分補給しましょう。

☎ 天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎ 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