

発熱などで病院を受診するときは 事前に電話で相談を

今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時流行することが予想されており、いつも以上に注意が必要です。

感染拡大防止のため、発熱などの症状があったときは、まずはかかりつけ医か最寄りの医療機関へ電話で相談してください。

相談する医療機関に迷ったときはこちらへ

発熱患者専用電話番号 0570-096-567

県健康危機管理課 ☎096-333-2478



不育症で悩んでいませんか

新生児が生後1週未満で死亡したり、妊娠しても流産・死産を繰り返すことを不育症といいます。原因はさまざまですが治療できます。お悩みの人は主治医の産婦人科医師または相談窓口にご相談ください。

相談窓口 県女性相談センター ☎096-381-4340

電話での相談 月～土曜日 午前9時～午後8時
窓口での相談 原則第4金曜日 午後2時～4時
※産婦人科医師が対応。要予約



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
家族でOK!

催し	日時・場所	内容	対象
マタニティ&ファミリーカフェ	12月11日⑤ 10:30~11:30 ふれあい子育てサロン めだかの学校(魚貫町)	ベビーマッサージ・講話 講師:松本助産師	妊娠中、産後の人
ニコカフェ	12月12日④ 10:00~12:00 たからじま保育園 (下浦町)	体を使って遊ぼう リズム遊び 講師:松岡 佳春	病気や障がいがある 子どもの家族
産前産後ヨガ	12月13日⑥ 10:30~12:00 オンライン講座(zoom) ※Zoomのリンクは公式 ラインでお知らせ	おうちでヨガ 講師:KIYO	妊娠中、産後の人

☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み



▲子育てネットワーク
わ・わ・わ公式ライン

子どもの健診日程はこちらでチェック!



お酒と上手に付き合しましょう

「酒は百薬の長」ということわざがあるように、適度な飲酒はストレス発散や食欲増進にもつながるなど薬では得られないメリットがあります。しかし、慢性的な飲酒はすい臓や肝臓の病気、がんなどのリスクを高めます。また、長期にわたる多量の飲酒はアルコール依存症につながるなど精神的、身体的に健康を損なう恐れがあります。

お酒を飲む機会が多い人は適量を守り、「ほどほど」にお酒を楽しみましょう。



※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

適度なお酒の量ってどのくらい?

純アルコール量…1日約20g程度 ※厚生労働省推進 国民健康づくり運動「健康日本21」より

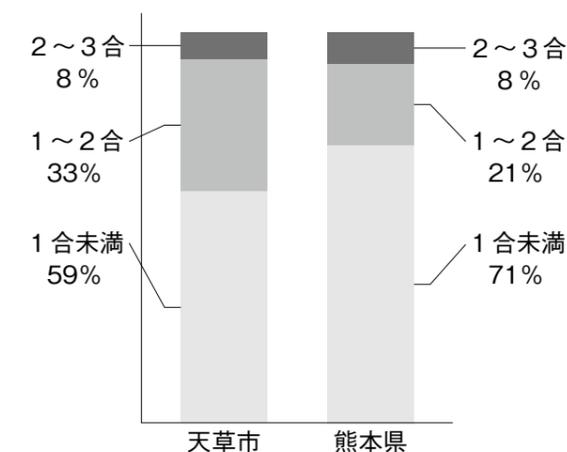
■主な酒類の純アルコール量換算の目安

酒類	ビール (500ml缶1本)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 <small>き</small> の生(25度) (1/2杯100ml)	ワイン (1杯200ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール	20g	22g	20g	20g	20g

※女性と高齢者はアルコールの分解速度が遅いとされているため、目安よりも少ない量が理想

天草市民の飲酒量は多め

令和元年度特定健診の問診の結果(40歳~74歳国民健康保険加入者)



天草市民は1日に1合以上飲む人が41%。これに対し、熊本県全体では29%です。これを見ても天草市民の飲酒量が多いことがわかります。



体をいたわり楽しく飲むためにも週に2日は休肝日を設ける、強いお酒は薄めて飲む、定期的に健康診断を受けるなどお酒と上手に付き合しましょう。

☎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