

献血は「命」をつなぐボランティア

県内では、年間24,000人が輸血を必要としており、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がありますが、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ません。

冬場は寒さやインフルエンザ、そして新型コロナウイルス感染症の感染拡大で全国的に献血を見合わせる動きが広まっており、輸血用の血液が不足し大変深刻な状況になることが予測されます。

献血は、身近にできるボランティア。皆様のご協力をお願いします。

市では2月に天草市役所、県天草広域本部で献血実施予定です。詳細は市政だより2月号をご確認ください。

「はたちの献血」キャンペーン ～いつかしようを、今にしよう。はたちの献血～

1月～2月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。みんなで、献血の輪を広げましょう！
400ml献血・成分献血にご協力ください。



ご協力をお願いします！

☎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

▶保健センターだより
～子育て情報誌～冬号
「子どもの肥満について」



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 |
|--------------------|---|---------------------------------------|----------------------|
| Papatoko カフェ | 1月24日① 10:00～12:00 複合施設こらす (浄南町) | 沐浴指導・妊婦体験 講師：渡邊助産師 かわの 河埜助産師 | ママが妊娠中や産後の パパとご家族 |
| マタニティ サークル | 1月28日② 10:00～12:00 わわわのおうち (広瀬町) | マタニティヨガ 講師：Kiyo | 妊娠中の人 |
| マタニティ& ファミリーカフェ | 1月31日③ 10:00～12:00 小宮地保育園 (新和町) | ベビーマッサージ・講話 講師：池田助産師 | 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



▲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!

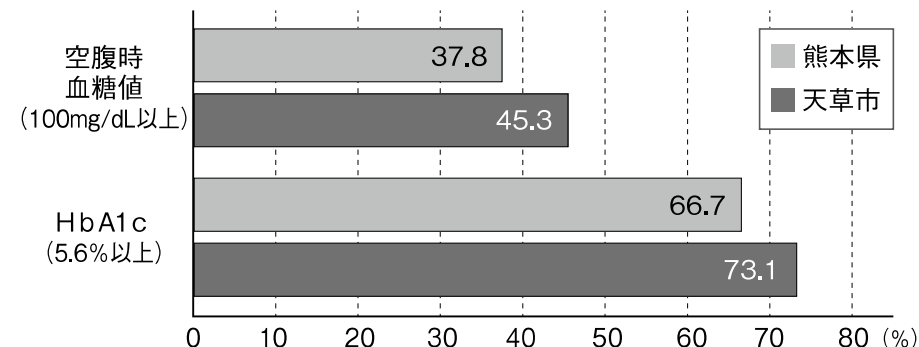


血糖値が高めと言われたら…

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。糖尿病は、血液中を流れる糖が増えてしまう病気。初期ではほとんど自覚症状がなく見過ごされ、長期間放置されたことで、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、腎不全を起こしやすくなると言われています。

糖尿病予備群に注意!

令和元年度の天草市特定健診受診者で異常が見つかった人の割合



糖尿病に関する項目である血糖値とHbA1c(検査前1～2か月の平均した血糖値)はいずれも県平均より高い。

もし病院で、「まだ薬を飲むほどではない」「食事と運動に気をつけてください」と言われたら…

血糖が次第に高くなり
いつのまにか糖尿病に
なっていたということも!

自分は大したことはない?
まだ自覚症状もないから大丈夫?

生活習慣の
見直しが必要です



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
- ☑健診結果で尿に糖がでた
・血糖値が高めと言われた
- ☑4Kg以上の赤ちゃんを出産した
- ☑太っている
- ☑40歳以上である

無理なくできる血糖値を下げるためのコツ

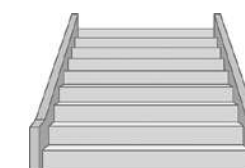
食事習慣

- ゆっくりよくかんで食べる
- 寝る前の飲食は避ける
- 食物繊維の多い野菜や海藻を最初に食べる
- お菓子、清涼飲料水などは控える
- 大皿はやめて、1人ずつの皿で食べる



運動習慣

- 食後に少しでも歩く習慣を
- できるだけ階段を使う



※健診で病院受診を勧められたら、
自覚症状がなくても受診しましょう。