

知っていますか？ あなたのまちの“食改さん”

地域でお馴染みの“食改さん”は、正式名称を「食生活改善推進員」と言います。ボランティアとして活動しており、食を通して皆さんの健康づくりを応援しています。

食改さんの活動

10地域それぞれに分会があり、栄養などに関する健康づくり教室の開催や保育園、幼稚園、小中学校などで食育教室を行い、郷土料理を作ったりしています。



減塩推進活動（だしの違いで塩分が変わることを実演）

食改さんがケーブルテレビに出演

天草ケーブルテレビの番組「Do!?☆あまくさ☆」のコーナー“教えて！食改さ〜ん”に出演中。旬の野菜を使った簡単レシピを紹介しています。
※YouTube（天草 City チャンネル）でも公開中！

詳細はこちら▶



健康レシピを配布

野菜を使ったレシピ集や減塩白だしレシピ集を配布しています。市内の野菜直売所や観光施設、スーパーなどに置いてあります（設置場所はホームページに掲載）。



一緒に活動する仲間を募集中

18歳以上の人（市内在住）が養成講座を受講すると食改さんとして活動できます。詳細は各保健福祉センターへお尋ねください。



▲ホームページはこちら

【申】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

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 ※前日までに申し込み

参加無料

子ども連れでもOK

▲わ・わ・わ公式ライン



催し	日時・場所		内 容	対 象
マタニティサークル	12月3日㊦ 10:00～12:00	河浦中央児童館	マタニティヨガ 講師：KIYO	妊娠中の人
mamatokoカフェ	12月4日㊧ 10:00～12:00	複合施設こころす	情報交換会 講師：鬼塚相談員 (天草市女性相談員)	ひとり親家族
マタニティ＆ ファミリーカフェ	12月14日㊨ 10:00～12:00	一町田保育園	アロマトリートメント 講師：河埜助産師 (ベビーマッサージもあり)	産前産後の人と その家族

新型コロナワクチン 3回目の接種が始まります！

外国の状況や科学的な知見から、新型コロナワクチンを2回接種していても、時間の経過によりワクチンの有効性（発症予防）や免疫原性（抗体をつくりだす性質）が低下することが報告されています。そのため、ワクチンの追加接種（3回目）が始まります。

3回目の接種券を郵送します

2回目の接種からおおむね8カ月以上経過した人に順次接種券を郵送します。接種方法などは、同封する通知書をご確認ください。

※1・2回目の「接種記録書」を同封します。紛失した人ですぐに接種済証が必要なときは、各保健福祉センターにご相談ください。

（注）2回目の接種後に本市へ転入した人

2回目接種から8カ月経過後に、転入前の自治体で発行された「新型コロナワクチン接種済証」または「新型コロナワクチン接種記録書」を持参し、各保健福祉センターで接種券発行の手続きをしてください。

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670（コロナゼロ）

詳細はこちら▶



プラス10分の運動で “いつまでも若い体”をつくりましょう！

健康づくりには、「定期的な健診」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」「適度な運動」などの取り組みを続けることが大切です。忙しくても10分間の運動を毎日続けることで、筋力維持や生活習慣病の予防につながります。

冬は、動くことがおっくうになる季節ですが、10分間の運動を心がけて健康な体をつくりましょう。

普段の活動を運動につなげる

●テレビを見ながらスクワット

●買い物ではお店の入り口から少し離れた所に駐車

●世間話をするとき足踏み

●通勤・通学を徒歩に変える

歩くときは早歩きにするとより効果がUP！

70キログラムの男性が10分間早歩きした場合、1年で20,440キロカロリーを消費し、約3キログラムの脂肪が燃焼されます。



Point!

歩幅を10センチメートルプラスすると早歩きに変わります。

+10cm