

免疫力アップで病気に負けない体づくり

新型コロナウイルスの感染状況は落ち着いてきましたが、まだまだ油断は禁物。基本的な感染防止対策と併せて、免疫力アップに取り組み、コロナ禍を乗り越えましょう。

※「免疫」とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物を排除する仕組みのこと。

【免疫力アップのポイント】

①自律神経のバランスを整える

質の良い睡眠は、疲労回復・リンパ球の増強・細胞の成長や修復を促し、自律神経のバランスを整えます。ストレスがたまると、自律神経のバランスが崩れやすくなるので、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



②基礎代謝アップで体温を高める有酸素運動や筋トレ

日常生活の中でウォーキングやスクワットなどの運動を行い、筋肉量を増やしましょう。筋肉量が多いと、基礎代謝が高まり体温も上がります。効率よく筋肉量を増やすには、ウォーキングやスクワットなどがお勧め。自分の体力に合わせて、散歩や早歩きなど日常生活の中で取り組みやすいことから始めてみましょう。



③腸内環境を整える

腸内の善玉菌は消化・吸収を助け、腸の動きを活発にしてくれます。また、善玉菌が多い腸内では、病原体と戦う免疫細胞も活発に働きます。善玉菌を増やす食事（発酵食品、オリゴ糖を含む玉ねぎやアスパラ等、食物繊維を多く含むこんにゃくやキノコ、海藻など）を積極的にとりましょう。



免疫力を高める基本は、栄養バランスの良い食事を規則正しくとること。主食・主菜・副菜をバランス良く食べましょう。

☎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

▶保健センターだより
～子育て情報誌～冬号
「子どものことばの発達について」



天草市産前産後サポート事業 *ハ、ハ、トコ*

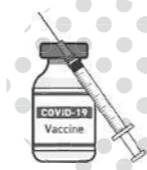
NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み

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	1月13日⑧ 10:00～12:00	二江地区コミュニティセンター アロマハンドトリートメント 講師：河埜助産師	妊娠中の人
マタニティカフェ	1月16日⑧ 10:00～12:00	本渡中央商店街(銀天街) 赤ちゃんのお世話の仕方 講師：渡邊助産師	妊娠中の人とその家族
ファミリーカフェ	1月27日⑧ 10:00～12:00	二江地区コミュニティセンター わらべ歌ベビーマッサージ 講師：池田助産師	産後の人とその家族
papatokoカフェ	1月30日⑧ 10:00～12:00	複合施設こころす 沐浴指導・妊婦体験 講師：渡邊・河埜助産師	パパとその家族(ママが産前産後)



新型コロナワクチン

③回目の接種が始まっています

2回目の接種から8カ月以上経過した人に順次、接種券一体型予診票を郵送しています。

【接種券一体型予診票などが届いたら】

- 1 接種医療機関を確認します
1回目に接種した医療機関での接種を予定しています。※原則申し込み不要。予防接種済証台紙で確認してください。
- 2 医療機関から接種日時の連絡があります
- 3 指定された日時に接種を受けます
【持参するもの】 ○接種券一体型予診票 ○予防接種済証台紙 ○本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など) ○お薬手帳(必要な人のみ)



【お知らせ】

○特例臨時接種(新型コロナワクチン接種)の期間が令和4年9月30日まで延長されました。

これから、新型コロナワクチン接種(1回目・2回目)を希望する人は、以前送付した調査票を記入して返送、または下記の相談窓口ご連絡してください。

○次に該当する人は、別途手続きが必要です。

- ・2回目の接種後に天草市に転入した人(2回目を接種して8カ月経過後に申請)
- ・天草地域以外での接種を希望する人(接種を希望する自治体に申請)

○新型コロナワクチン接種証明書アプリをご利用ください。

- ・マイナンバーカードを持っている人は、新型コロナワクチン接種証明書(国内用・海外用)をアプリで申請・交付ができるようになりました。



▲詳細はこちら

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670(コロナゼロ)

インフルエンザ予防接種

の助成期間を延長

接種機会の確保のため、助成期間を1カ月延長します。

変更後 令和4年1月31日まで



▲詳細はこちら

「はたちの献血」キャンペーン

～あなたの今日が、だれかの明日に。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!