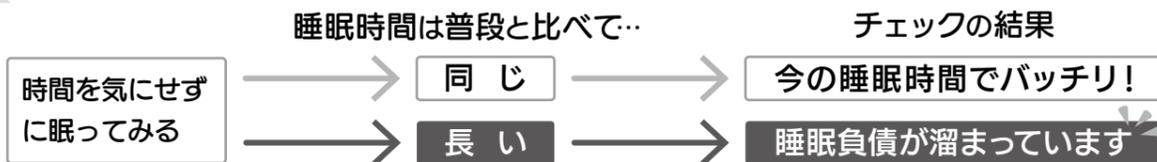


## 睡眠負債 ～あなたの眠りは、大丈夫ですか？～

睡眠負債とは、「日々のわずかな睡眠不足が、借金のように積み重なること」。睡眠負債が溜まると、自分では気付かないうちに肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧など）、うつ症状や認知症などのリスクが高まります。



### あなたの睡眠負債度をチェック



### 生活リズムを整えて、睡眠負債を返済!

寝だめしても睡眠負債は返済できません。生活リズムを整えることが必要です。睡眠負債を返済すれば、病気になりにくくなるだけでなく、心も体も元気になります。

- 同じ時刻の起床を心がけ、朝の光を浴びる
- 規則正しい3度の食事と運動習慣
- 寝る前の刺激物（カフェイン、アルコール、タバコ）を控える
- 寝る直前まで、布団の中でスマホ操作やゲームをしない
- お風呂は寝る30分前までに
- 眠れず苦しいときは、専門家へ相談を

P29  
睡眠に関する講座のお知らせもCHECK!

### 子どもの「正しい生活リズム」は大人が整えてあげましょう

睡眠のリズムを司る「体内時計」は乳幼児期にできあがります。乳幼児期に睡眠不足が続くと、体内時計が混乱し、睡眠パターンが整わない恐れがあります。起床時に機嫌が悪い、朝食を食べない、腹痛や頭痛を訴える、授業に集中できないなどの症状が出ることも。子どもも大人と同じで、生活リズムを整えることが大切です。



☎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

子ども連れでもOK



催し	日時・場所	内容	対象
マタニティカフェ	2月8日☎ 10:00~12:00	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	2月10日☎ 10:00~12:00	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
マタニティサークル	2月17日☎ 10:00~12:00	タイ式マタニティヨガ 講師：岩城優実	妊娠中の人
ツインズカフェ	2月23日☎ 10:00~12:00	情報交換会 講師：澤田福美	多胎児家族

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和3年7月中に2回目の接種をした人へ追加接種用の接種券を送付しました。今後も随時、接種可能な時期を迎える人へ発送していきます。感染症予防のため、追加接種へのご協力をお願いします。

### 追加接種(3回目)は、初回接種と異なるワクチンを使用(交互接種)できます

追加接種に使用するワクチンは初回接種(1回目・2回目)に用いたワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または、武田/モデルナ社のワクチンを用いることが適当だと言われています。

国からのワクチン供給状況と接種時期によって、接種するワクチンの種類が異なる場合がありますが、いずれも追加接種用ワクチンの薬事承認を受けている安全なワクチンです。

### 追加接種 Q&A

- Q 2回の接種を受けましたが、接種券が届きません。  
A 市では、ワクチン接種記録システムの情報をもとに、接種対象月の前月に追加接種用の接種券一式を送付しています。
- Q 3回目接種のワクチンの種類は自分で選ぶことができますか？  
A 選ぶこともできますが、国からのワクチン供給状況と接種時期によって、接種するワクチンの種類が異なります。医療機関に供給されたワクチンでの接種にご協力をお願いします。
- Q 1回目・2回目の接種をまだ受けていません。追加接種が開始されても、初回接種を受けることができますか？  
A 令和4年9月30日までは受けられます。



▲詳細はこちら

☎新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口 ☎27-5670(コロナゼロ)

## 糖尿病予防教室を開催

自分に見合った改善ヒントを保健師・管理栄養士・運動指導士・歯科衛生士が伝授します！  
「血糖値が年々上がってきた」「数値を改善するためには何をしたらいい？」とお悩みの人におすすめです。

対象 糖尿病に関する項目の数値が高い人で、まだ治療を受けていない人  
とき：①2月28日☎ 午前9時30分～11時30分

「糖尿病ってどんな病気？血糖値を下げるための効果的な運動とは？糖尿病と歯周疾患」  
②3月9日☎ 午前9時30分～11時30分  
「糖尿病予防のための食事、正しい運動方法を知ろう」

ところ 複合施設こころす

定員 20人

申込方法 2月24日☎までに電話で申し込んでください。

※両日の参加が必要ですが、いずれかの参加も可能です。

☎天草中央保健福祉センター ☎24-0620

