

健康づくりの「輪」広がれ～！ 健康づくり推進員と一緒に活動する人を募集します

地域の中で健康づくりの習慣を広げるための活動をボランティアで行う健康づくり推進員。現在、90人が市内各地で活動しています。

■活動内容

- ・年に3回開催される健康づくりに関する学習会への参加
- ・各種健診や健康ポイント事業の周知
- ・健康のつどいや障がい者スポーツフェスタ、各地区振興会が行う健康に関するイベントなどへの協力
- ・あまくさ健康ウォーキングマップのコース選定や周知 など

健康ポイントGET！

同推進員になると健康ポイントを20ポイントもらうことができます。

■申込方法 電話で申し込んでください。

☎天草中央保健福祉センター ☎24-0620

4月
から

天草東保健福祉センターを 天草中央保健福祉センターに統合します

次の業務を行う際は、栖本福祉会館を使用します。

- ・地域健診（バス健診）
- ・特定保健指導
- ・乳幼児健康診査（3・4カ月児を除く）
- ・精神発達相談



※栖本福祉会館は、これまで通り使用できます。

☎栖本支所 ☎66-3111

新型コロナワクチン接種情報

新型コロナウイルス感染症は、全国的にまん延しています。ワクチン接種を希望する場合はご相談ください。

※4月以降も自己負担なく接種できるよう国で検討されています。



▲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）午前9時～午後4時

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 ※2日前までに申し込み（人数制限あり）

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象	
マタニティ&ファミリーカフェ	3月11日☎ 10:00～12:00	複合施設ここらす (多目的室 AB)	ファミリーヨガ 講師：Kiyo	産前産後のママとその家族
papatokoカフェ	3月18日☎ 10:00～12:00	複合施設ここらす (会議室 A)	沐浴指導・妊婦体験 講師：池田助産師・松本助産師	パパとその家族（ママが産前産後）
マタニティサークル	3月24日☎ 10:00～12:00		アロマハンドトリートメント 講師：渡邊助産師・河埜助産師	妊娠中の人

健康ポイント

令和4年度分 **ポイント交換**
令和5年度 **参加申し込み**

普段の運動や健診受診などでポイントをためて、お得に健康づくりができる健康ポイント事業。令和4年度分のポイント交換申請と令和5年度の参加申し込みの受け付けを開始します。

■令和4年度分ポイント交換

受付期間 3月1日☎～17日☎ 受付場所 各保健福祉センター、各支所・出張所

持参品 健康ポイントカード、携帯電話

※後日、電子商品券、または天草宝島商品券（紙）を進呈します。

■令和5年度参加申し込み ※3月1日☎から受付開始

	個人向け	事業所向け
対象	18歳以上（高校生を除く）の市民、または市内に通勤・在学する人	従業員が2人以上で「くまもとスマートライフプロジェクト応援団」に登録している企業（部署単位での登録も可）
申込期限	令和6年2月29日☎	11月30日☎
実施期間	4月1日☎～令和6年2月29日☎	
申込方法	【窓口】 各保健福祉センター、各支所・出張所 【申請書を郵送・FAX】 申請書は市ホームページに掲載 〒863-0034 市内浄南町4番15号 天草中央保健福祉センター FAX24-1631 【電話】 各保健福祉センター 【インターネット】 二次元コードから申し込み	【窓口】 各保健福祉センター 【申請書をFAX】 申請書は市ホームページに掲載 天草中央保健福祉センター FAX24-1631 【インターネット】 二次元コードから申し込み



▲申し込みはこちら



▲申し込みはこちら

■令和5年度の変更点

point

「あまくさ健康ウォーキングマップ」に掲載しているウォーキングコースを歩くと、最大50ポイントGET！ ※1コース10ポイント



▲コースの詳細はこちら



☎天草中央保健福祉センター（複合施設ここらす内） ☎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