

## インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザワクチンは、接種することでインフルエンザ発症の予防や、かかった場合の重症化の予防に一定の効果があるとされています。

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。効果は約5カ月間持続するため、流行前の12月上旬までに接種しましょう。

助成期間 **10月1日**㊤～**令和6年1月31日**㊤

※予防接種は、**令和6年3月31日**㊤まで受けられますが、**2月1日**㊤以降は全額自己負担となります。



▲指定医療機関

	対象者	料金	持参品
助成内容	<b>定期予防接種</b> ①接種日に65歳以上の人 ②接種日に60～64歳の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に重度の障がい(身体障害者手帳1級またはそれと同程度の障がい)がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人	自己負担額 1,700円 (接種料金 5,600円のうち、市から3,900円を助成) ※生活保護世帯は無料(証明書を持参)	・健康保険証 ・②に該当する人は身体障害者手帳、または医師の診断書
	<b>任意予防接種(助成回数)</b> ・生後6カ月以上の乳幼児(2回) ・小学生(2回) ・中学生(1回) ・高校生相当(1回)	1回につき1,500円を助成(接種料金から1,500円を差し引いた額を自己負担) ※接種料金は医療機関ごとに異なります。	・母子健康手帳

※定期予防接種対象の人で、天草地域以外で接種を希望する場合は、各保健福祉センターへお問い合わせください。

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620  
☎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10月号を発行!

「家族ぐるみで早寝・早起きしましょう」



## 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
マタニティサークル	10月12日㊤ 10:00～12:00	あましんスタジアム 多目的室 マタニティヨガ 講師: Kiyō	妊娠中の人
ファミリーカフェ	10月26日㊤ 10:00～12:00	浄南区自治公民館(太田町) ベビーヨガ 講師: 江崎助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族
マタニティカフェ	10月28日㊤ 10:00～12:00	あましんスタジアム 多目的室 沐浴指導・妊婦体験 講師: 池田助産師・河埜助産師	産前の家族(ママのみ、パパのみもOK)

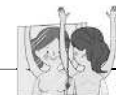
## 知っていますか? ブレスト・アウェアネス

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房(breast)を意識(awareness)する生活習慣のことです。「乳がん」は女性がかかりやすいがんの1位であり、日本人女性の約9人に1人が発症と言われています。乳がんの発症は30歳代から急増しますが、早期発見・早期治療ができれば比較的治りやすいがんです。日頃から、ブレスト・アウェアネスを実践して早期発見につなげましょう。

### ◆ブレスト・アウェアネスの4つのポイント◆

#### 1 自分の乳房の状態を知る

まずはお風呂や着替えなどのちょっとした時間に、自分の乳房を見たり触ったりして、日頃から自分の乳房の状態を知っておきましょう。



#### 2 乳房の変化に気を付ける

乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、しこり、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらんなどがいつもと変化がないかを気を付けて見てみましょう。



#### 3 変化に気が付いたら、すぐ医師に相談する

もし変化に気が付いたら、大丈夫だろうと安易に自己判断せず専門医の診察を受けましょう。



#### 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

本市では30歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。詳細はホームページを確認してください。



▲市ホームページ



## 新型コロナワクチン秋開始接種を実施しています

対象 初回接種が完了した生後6カ月以上の人

実施期間 令和6年3月31日まで

申込方法 医療機関へ直接申し込んでください。

※電話での受け付けを行っていない医療機関もあります。



▲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

## 10月の地域健診は倉岳・御所浦・新和地区です

まだ申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、天草中央保健福祉センターへ連絡してください。

※肝炎ウイルス検診対象者にはハガキを送付していますので、併せて持参してください。

地区	健診日	会場
倉岳	10月10日㊤・11日㊤	倉岳体育館
御所浦	10月12日㊤・13日㊤	嵐口地区コミュニティセンター
新和	10月29日㊤	新和町民センター

