

健康ポイント 令和5年度分のポイント交換申請を受け付けます

普段の運動や健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5年度分のポイント交換申請の受け付けを開始します。

また、既定のポイントに達した人には後日、天草宝島商品券を電子商品券（天草のさりー）、または紙のクーポン券で交付します。

受付期間 3月1日(金)～15日(金) 午前8時30分～午後5時（土・日曜日除く）
※3月2日(土)は「複合施設こころす」で午前9時から正午まで受け付け

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

●個人向けポイント交換

獲得ポイント数	天草宝島商品券の金額
500以上 1,000未滿	1,000円
1,000以上 2,000未滿	3,000円
2,000以上	5,000円



※令和6年度分の取り組みについては、市政だより天草4月号でお知らせします。

☎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 ※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

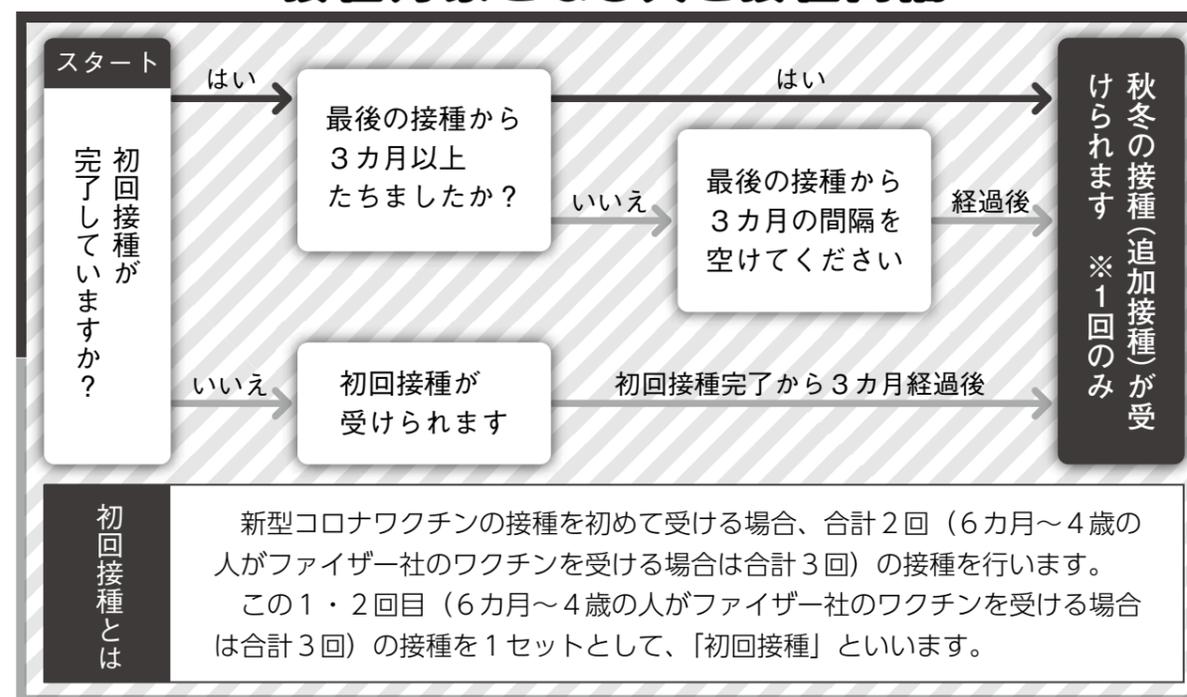
催し	日時・場所	内容	対象
マタニティサークル	3月14日(金) 10:00～12:00	マタニティヨガ 講師：Kiyoko	妊娠中の人
マタニティカフェ	3月16日(土) 10:00～12:00	沐浴指導&妊婦体験 講師：池田助産師 河埜助産師	産前の家族（ママのみ、パパのみでも参加OK）
ファミリーカフェ	3月19日(土) 10:00～12:00	ベビーマッサージ 講師：江崎助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族
マタニティサークルスペシャル	3月26日(土) 10:00～12:00	お花見メニュークッキング 講師：澤田福美	妊娠中の人

新型コロナワクチン接種を希望する人へ 新型コロナワクチンを 無料で接種できる期間は3月31日までです

令和5年9月20日以降、生後6カ月以上の全ての人に対して新型コロナウイルスのオミクロン株に対応したワクチンの接種が始まりましたが、全額公費による接種は初回接種、秋冬の接種（追加接種）ともに3月31日で終了します。

接種を希望する人は期間内に受けることができるよう、余裕を持って医療機関へ予約してください。
4月1日以降は、65歳以上の人および60歳から64歳で対象となる人*に、定期接種（有料）を秋冬に行います。それ以外の方は、任意接種として時期を問わず自費で接種することができます。
※60歳から64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される人、またはヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人

接種対象となる人と接種間隔



Q&A

- Q 3月31日までに初回接種を完了できない場合はどうなりますか？
- A 4月1日以降に受ける残りの接種は自費になります。初回接種を希望する人は、3月31日までに必要な接種を完了できるよう、余裕を持って受けてください。

☎新型コロナワクチン接種相談窓口☎27-5670（コロナゼロ）午前9時～午後4時