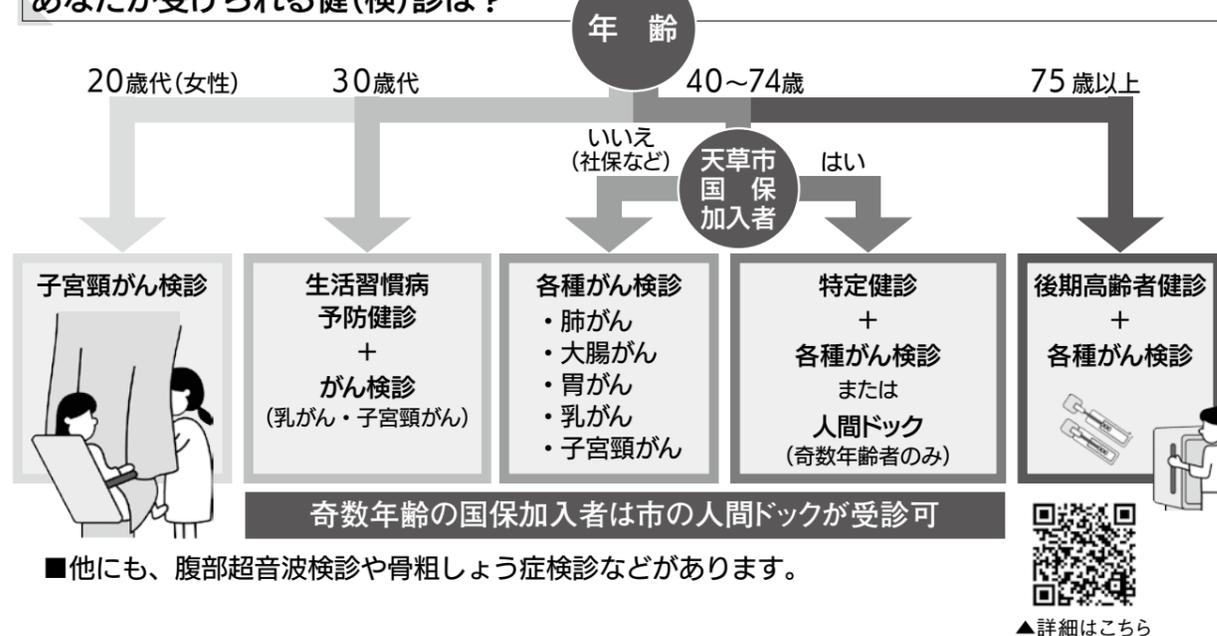


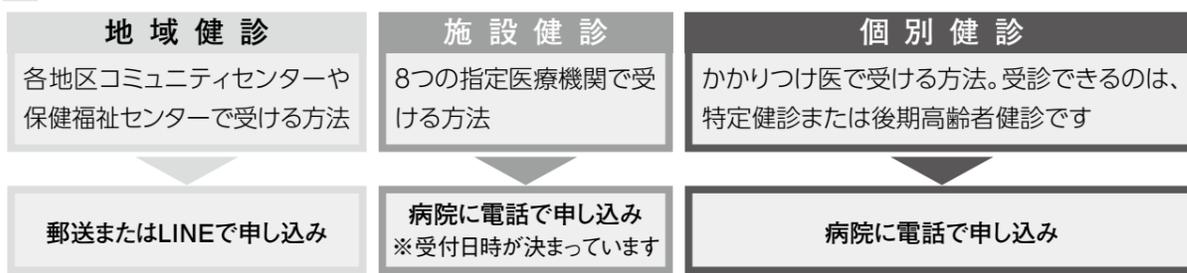
健診から始める健康づくり

深刻な病気の多くは、重症化するまで自覚症状がないことが多く、また、病気になると治療に多くの時間とお金を費やすことになります。健康づくりの第一歩として、まずは年に1回の健診で“カラダチェック”をお願いします。職場の健診を受ける人も、がん検診など受診できる項目があります。

あなたが受けられる健(検)診は？



受診の方法は大きく分けて3つ



地域健診(バス健診)はLINEからも申し込みができます

1. 自宅に届く「地域健診(バス健診)申込書」を準備
※生年月日の下に記載してある2~7桁の数字(健診番号)が必要
2. 市公式LINEを開く
3. 下側のメニューを表示し、「健康・保健」を選択
4. 「地域健診の申し込み」を選択
5. メッセージに従って質問に回答

令和6年度 天草市地域健診(バス健診)申込書

〒863-0034 天草市津南町4番15号

世帯主 健康太郎 様
ご家族一同様 (123456)

健診項目	LINE申し込みに必要な健診番号はここに記入してください	20歳代(女性)	30歳代	40~74歳	75歳以上
生活習慣病予防健診(30~39歳)	101010	○	○	※※※	
特定健診(40~74歳の国保)				○	
後期高齢者健診(75歳以上)					○
胸部検診(レントゲン検査) 40歳~				○	
大腸がん検診(便潜血検査) 40歳~				○	
胃がん検診(便潜血検査) 40歳~				○	

※画面左下のキーボードボタンを押すと、直接入力ができます。



LINE申し込みのメリット

- 予約日の確認ができる
- 健診の日時を変更したい場合はLINEから変更可能
- ※問診票が届いてから健診日の前日まで変更できます。変更する場合は、一旦予約を取り消して、空いている日時で再予約してください。
- LINEを使えない家族の分も手続き可能
- 健診受診日の前にメッセージが届く



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



催し	日時・場所	内容	対象
マタニティサークル	4月11日(土) 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	4月20日(土) 10:00~12:00	沐浴指導&妊婦体験 講師: 渡邊助産師・河埜助産師	産前の家族(ママのみ、パパのみも可)
ファミリーカフェ	4月25日(土) 10:00~12:00	ベビーマッサージ 講師: 池田助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族

健康相談を利用してみませんか

最近眠れていますか。ご飯をおいしく食べることができていますか。市の健康相談では、健康診断の結果の見方や生活習慣の見直し方、自分や家族の食事内容のことなどを保健師や栄養士に個別相談することができます。

また、心や体の不調があって「誰に相談していいかわからない」というときも気軽にご相談ください。※相談を受けて、医療機関などを紹介する場合があります。※日程は25ページに掲載。掲載日以外でも対応可

☎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