## ◇◇◇◇◇◇ 今年度の健康診断は受けましたか？ ◇◇◇◇◇◇



まだ受診していない人は、健診の申し込みができます。症状がない時にこそ、体の状態をチェックすることが大切です。年に一度は、自分の体と向き合う時間をつくりましょう。
受診する際は、事前に希望する医療機関へ電話で予約してください。

### ■受診方法

**●施設健診（指定の病院に出向いて受診）**

基本健診（尿検査や血液検査など）と各種がん検診をセットで受けることができます。

**申込期限　1月8日㊎**
**受診期限　1月31日㊐**

※検査項目によっては、同一日・同機関で受診できない場合がありますので、予約時に確認してください。
※天草地域健診センターは、がん検診のみの受診はできません。基本の健診とセットで申し込んでください。

| 医療機関 | 電話番号 | 予約受付時間（平日） |
|---|---|---|
| 天草地域健診センター | 24-4166 | 9:00～16:00 |
| 天草中央総合病院 健康管理センター | 22-0077 | 10:00～15:00 |
| 天草第一病院 | 24-3777 | 8:30～17:00 |
| 福本病院 | 73-3131 | 13:30～17:00 |
| 牛深市民病院 | 73-4171 | 9:00～16:00 |
| 新和病院 | 46-2003 | 8:30～15:00 |
| 河浦病院 | 76-1151 | 13:00～17:00 |
| 天草慈恵病院 健診センター | 37-1730 | 8:30～17:30 |

**●個別健診**

基本健診（尿検査や血液検査など）が受けられます。

対市国保加入者、後期高齢者医療加入者
※随時申し込み可
※受診できる医療機関は、二次元コードで確認してください。

医療機関一覧◀

**●がん単独検診**

**子宮頸がん検診**（20歳以上の女性）
・産科婦人科本原クリニック☎24-1175
・わせだ直子レディースクリニック☎24-8711

**乳がん検診**（30歳以上の女性）
・あまくさ乳腺クリニック☎23-1100

※いずれも随時申し込み可

## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 冬はノロウイルスに特に注意！ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



年間の食中毒患者の約半数はノロウイルスによるもので、うち約６割が、11月から２月の寒い時期に発生しています。ノロウイルスは感染力が非常に高く、嘔吐（おうと）や下痢、腹痛などの症状を引き起こします。特に、子どもや高齢者、免疫の低下した人などは、感染時に重症化する恐れがあるため十分に注意しましょう。

### 予防の４原則

**持ち込まない**……嘔吐や下痢などの症状がある人は、食品を直接取り扱う作業を控えましょう。
**広げない**……調理器具や食器、ふきん、タオルなどは洗剤で十分に洗い、熱湯で１分以上加熱するなど、適切に消毒しましょう。
**つけない**……調理前や調理中、盛り付け前、トイレの後、汚物を処理した後は、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
**やっつける**……食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

問天草中央保健福祉センター（複合施設ここらす内）☎24-0620
天草西保健福祉センター（河浦町）☎75-3301



## 12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、障がいや障がいのある人への関心と理解を深め、あらゆる分野の活動への参加を促進することを目指しています。日常生活の中で少しの配慮や工夫をすることが、障がいのある人の社会参加につながります。この機会に、私たちにできることを考えてみましょう。

### 知っておきたい2つの法律

#### 障害者差別解消法

障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合い共に生きる社会を目指す法律です。

**〇不当な差別的取り扱いの禁止**：障がいを理由とするサービスの拒否や制限を禁止しています。
**〇合理的配慮の提供**：障がいのある人から、何らかの対応や配慮をしてほしいと意思が伝えられた場合に、負担が重くならない範囲で調整を行います。

#### 障害者虐待防止法

障害者手帳の有無にかかわらず、家庭・施設・職場でのあらゆる虐待を禁止しています。虐待を発見した場合は通報義務があります。地域全体で温かく見守り、虐待を未然に防ぎましょう。

ヘルプマークは、内部障がいや難病など、外見からは分からなくても援助を必要としている人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるマークです。このマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

■配布場所　福祉課・各支所



◀ヘルプマーク

### くまもとハートウィーク ふれあいイベント2026in天草

日12月4日㊍～6日㊐
10:00～15:00
場複合施設ここらす
内障がい福祉サービス事業所等による販売会、写真や作品の展示、障がい福祉団体の紹介、障がい者スポーツの体験、電子図書館体験など

▲詳細

### 障がいを持つ人との「つながるやさしい心」をテーマとしたふれあい標語を募集

対天草地域在住の小学生以上
**字数・作品数**　20字程度・１人１作品まで
申12月１日㊊から25日㊍までに、応募用紙または白紙に「標語・住所・氏名・電話番号・メールアドレス（ある人）・学校名（学生の人）」を記入し、郵送またはメールで応募してください。
郵〒863-8631（住所不要）
天草市役所・福祉課
詳細▶
✉shougaifukushi@city.amakusa.lg.jp

### 障がいに関することで困ったときの相談窓口

※相談時間　8:30～17:15（土・日曜、祝日を除く）

| | |
|---|---|
| 福祉課 | ☎32-6071 |
| 天草南地域障がい相談支援センター　ダンデライオン（中央新町） | ☎22-6321 |
| 天草北地域障がい相談支援センター　ぽらりす（北原町） | ☎070-7664-4846 |
| 天草東地域障がい相談支援センター　リーフ（倉岳町） | ☎52-5677 |
| 天草西地域障がい相談支援センター　ラポール（河浦町） | ☎76-1356 |