

健康づくり運動推進員を募集します。

市民の皆さんの健康づくりについて、テーマに沿った養成講座を受講し、地域における健康づくりの輪を広げていくボランティア活動を行う「健康づくり運動推進員」を募集します。

■対象＝健康づくりや運動に関心のある人で、下表の養成講座（全4回）を修了後、地域で運動を中心とした健康づくりを伝えるボランティア活動ができる人。

- 募集人員＝30人。
- 実施場所＝天草西保健福祉センター。
- スタッフ＝保健師・健康運動指導士ほか専門講師。
- 参加料＝無料。
- 受付期間＝8月1日(月)から同25日(木)まで。
- 申込方法＝電話で、天草西保健福祉センター ☎0963301へお申し込みください。

期 日	テーマ	内 容
① 8/31(木)	さぐってみよう 「市民の健康レベル」	・開講式 ・健康増進計画などのデータから、市民の健康状態を調べる。
② 9/14(木)	やってみよう 「健康づくりアンケート」	・健康づくりアンケートを行い、身近な人に健康づくりについて尋ねる。
③ 10/19(木)	話し合ってみよう「気になる生活習慣・おすすめの健康づくり」	・みんなが取り組みやすい健康づくりを話し合う。
④ 11/ 9(木)	話し合ってみよう「これからの活動に向けて」	・「健康づくりの宝島“天草”」 －私も周りの人も健康で暮らすために－ ・閉校式（修了証書授与）

※時間はいずれも午前9時30分から同11時30分まで。
※②③はウォーキング・ストレッチなど実技指導も行います。

【問い合わせ先】天草西保健福祉センター ☎0963301

牛深・五和地区の中高年向け「健康運動教室」参加者募集

市では、健康の保持・増進を図る「健康運動教室」を各地区で実施しています。

8月から、牛深・五和会場の参加者を追加募集します。個人の体力にあわせた個別運動プログラムを毎週2回実施するほか、自宅などで行う運動の紹介も行います。

皆さん、ぜひご参加ください。

■対象＝次のいずれにも該当する人。

- 市内在住で、昭和12年4月2日から同46年4月1日までに生まれた人
- 運動を続けて健康づくりをしたいと考えている人
- 医師に運動を禁止されていない人。

■実施期間＝9月から平成24年3月まで。

■とき・ところ・定員

- ▶牛深…毎週火・金曜日の午後1時30分から同3時30分まで。牛深支所4階・健康ルーム…5人程度。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0963737 / 天草西保健福祉センター ☎0963301

- ▶五和…毎週火・金曜日の午前9時30分から同11時30分まで。五和漁村センター（五和町二江）…10人程度。

■参加料＝①月額750円（2カ月ごとに1,500円を徴収）②健康情報端末〔歩数計〕代5,000円（初回時購入）③年間保険料1,600円（65歳以上は800円）。

■申込方法＝8月15日(木)までに、直接または電話で、天草中央・天草西の保健福祉センターへお申し込みください。

※定員になりしだい締め切ります。
※後日、医師の運動可否判定を受けていただきます（料金は自己負担）。

■説明会＝説明会を実施します。

- 牛深…8月19日(金)午後3時から同3時30分まで（牛深支所4階・健康ルーム）。
- 五和…8月16日(木)午前11時から同11時30分まで（五和漁村センター）。

天草地区

地域健診（特定健診、各種がん・胸部・腹部超音波・骨粗しょう症検診）を実施

天草地区に住んでいる人を対象に、特定健診（血液、尿検査、腹囲など）と各種がん検診などをまとめて1日で受診できる地域健診を実施します。4月に行った希望調査票に基づき問診票を配付しますので、必要事項を記入し、健康保険証と個人負担金をあわせて当日持参してください。また、地域健診の申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、事前に天草西保健福祉センターまたは天草支所・総務市民課へご連絡ください。

■日 程＝別表1のとおり。

■対象・個人負担金など＝別表2のとおり。

■持参品＝問診票・個人負担金・保険証（生活保護世帯は証明書も持参してください）。

※職場健診や施設健診、その他の健診を受けた人または受ける予定の人は受診できません。

※発熱や呼吸器症状（鼻水・せき・のどの痛みなど）がある人や体調不良の人は、当日の受診はご遠慮ください。

◆天草地区の地域健診日程 (別表1)

期 日	対象地区	場 所
9月3日(土)	大 江	大江漁村環境改善総合センター
9月4日(日)	高 浜	天草勤労者体育館（高浜）
9月7日(水)	福連木 下田南 下田北	天草町民センター（下田北）
9月8日(木)		
9月9日(金)	高 浜	天草勤労者体育館（高浜）

※受付時間はいずれも午前7時30分から同11時まで。

◆対象・個人負担金など (別表2)

種 別	内 容	対 象	個人負担金	
			70歳以上の人や 国保加入者	69歳以下で 国保以外の人
生活習慣病予防健診	血液・尿・心電図などの検査	30～39歳の人	900円	
特定健康診査		40～74歳までの国保加入者		
高齢者健診	血液・尿などの検査	後期高齢者医療の加入者	800円	
胸部検診	レントゲン検査	40歳以上の人	200円	500円
	がん検診 喀痰検査(必要な人のみ)		300円	800円
大腸がん検診	便潜血検査2日法		200円	500円
胃がん検診	胃透視		500円	1,400円
腹部超音波検診	胆のう・すい臓・脾臓・肝臓・腎臓検査	30歳以上の人	300円	1,000円
乳がん検診	超音波検査	30～39歳、40歳以上(奇数年齢)の女性	300円	900円
	マンモグラフィ検査	40歳以上(偶数年齢)の女性	500円	1,400円
子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診・細胞診	20歳以上の女性	400円	1,100円
骨粗しょう症検診	前腕のレントゲン検査または踵骨の超音波検査	20～70歳の女性※1	200円	700円

※国保とは天草市国民健康保険のことです。 ※生活保護世帯の人は無料です(証明書を持参してください)。
※1…20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

【問い合わせ先】天草西保健福祉センター ☎0963301 / 天草支所・総務市民課