

「家族介護教室」に参加しませんか

市では、介護の知識・技術などを学び、要介護状態にある人の悪化を防ぐことを目的に、「家族介護教室」を次の事業所に委託して実施します。

介護をしている人、介護に興味のある人など、お気軽にご参加ください。

▶参加料＝無料。

▶申込方法＝電話で各施設（下記参照）へお申し込みください。

※先着順。

※内容の詳細や送迎の有無については、各施設へお尋ねください。



◆家族介護教室の日程など

開催日時	場 所	定 員	内 容	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
9月19日⑩ 13:30～15:30	牛深老人福祉センター (牛深町)	40人	～食事について～ 腰痛予防体操、食事について、食事介助体験	9月12日⑩	市社会福祉協議会 牛深支所 ☎⑩2904
9月20日⑩ 10:00～12:00	高浜地区コミュニティセンター (天草町)	30人	～感染症予防について～ 感染症について、感染症予防について	9月12日⑩	市社会福祉協議会 天草支所 ☎⑩0678
9月25日⑩ 10:00～13:00	倉岳老人福祉センター (倉岳町)	30人	～知識とレシビの習得で毎日の負担軽減～ 介護保険についての学習、家庭で作る介護食、調理実習・試食	9月13日⑩	市社会福祉協議会 倉岳支所 ☎⑩3895

健康運動教室の参加者募集

■内 容＝筋力トレーニング・ストレッチ・エアロバイク運動。自宅などで行うウォーキングなどを紹介。

■対 象＝運動を続けて健康づくりをしたいと考えている市内在住の人で、医師に運動を禁止されていない人。

■と き＝9月から翌年3月までの毎週月・木曜日〔午前の部〕午前9時30分から同11時30分まで〔午後の部〕午後1時30分から同3時30分まで。

■と ころ＝天草中央保健福祉センター（亀場町）。

■定 員＝各5人（定員になりしだい締め切り）。

■参加料＝①月額500円②年間保険料…65歳未満1,850円、65歳以上1,000円。

※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）。

■申込期間＝9月2日⑩から同13日⑩まで。

※説明会を、9月18日⑩午後2時から同センターで行います。

■申込方法＝電話または電子メールで、天草中央保健福祉センターへお申し込みください。

[電子メール] kenkou@city.amakusa.lg.jp

夜間型健康運動教室を開催

「運動をはじめたい」「仕事や家事・子育てで忙しい」「普段行っている運動の確認をしたい」と感じている皆さん、ぜひご参加ください。

■内 容＝体力テストと体組成(体脂肪率など)の測定を実施します。教室では3カ月間、個人の身体状況に対応した運動プログラムを学び、家庭や職場などでもあわせて運動を行います。

■対 象＝市内在住の人。

■と き・と ころ＝●9月17日⑩から（午後7時30分から同8時30分まで）天草中央保健福祉センター（亀場町）●9月19日⑩から（午後8時から同9時まで）地域交流センターおおくす（五和町）。

■定 員＝各会場30人（定員になりしだい締め切り）。

■参加料＝①月額500円②年間保険料…65歳未満1,850円、65歳以上1,000円。

※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）。

■申込期間＝9月2日⑩から同9日⑩まで。

☎天草中央保健福祉センター☎⑩3737

牛深・五和・河浦地区 地域健診（特定健診、各種がん検診）を実施

牛深・五和・河浦地区に住んでいる人を対象に、特定健診（血液・尿・心電図検査など）や各種がん、胸部、腹部超音波、骨粗しょう症検診を1日で受診できる地域健診を実施します。

4月に行った健診希望調査に基づき問診票を送付しますので、必要事項を記入し、個人負担金や健康保険証と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人は、事前に牛深支所・市民生活課、五和支所・まちづくり推進課、河浦支所・まちづくり推進課または天草中央保健福祉センター、天草西保健福祉センターへご連絡ください。

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

※人間ドックや施設健診、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。



◆牛深地区の地域健診日程

期 日	対象地区	場 所
9/19⑩～20⑩	深海町	ふかみふれあいセンター
9/21⑩～23⑩	牛深町	市役所牛深支所
9/24⑩～25⑩	魚貴町・二浦町	魚貴交流促進センター
9/26⑩～27⑩	久玉町	牛深総合体育館
9/28⑩	須口・茂串	須口区健康センター

◆五和地区の地域健診日程

期 日	対象地区	場 所
10/1⑩～3⑩	御 領	五和町コミュニティセンター
10/4⑩～6⑩	手野・城河原	地域交流センターおおくす
10/7⑩～8⑩	鬼 池	鬼池地区コミュニティセンター
10/9⑩～11⑩	二 江	五和漁村センター

◆河浦地区の地域健診日程

期 日	対象地区	場 所
9/29⑩	一町田	天草西保健福祉センター
9/30⑩	富 津	富津地区コミュニティセンター
10/1⑩	新 合	新合地区コミュニティセンター
10/2⑩	宮野河内	宮野河内地区コミュニティセンター
10/3⑩～4⑩	一町田	一町田地区コミュニティセンター

※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

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		
後期高齢者健診	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
	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 マンモグラフィ検査	30～39歳、40歳以上(奇数年齢)の女性	300円	900円
		40～49歳(偶数年齢)の女性	500円	1,400円
		50歳以上(偶数年齢)の女性	400円	1,100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、30～70歳の男性※2	200円	700円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	200円	500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（平成26年3月31日現在）。

※2…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の男性（平成26年3月31日現在）。

☎牛深支所・市民生活課／五和支所・まちづくり推進課／河浦支所・まちづくり推進課
天草中央保健福祉センター☎⑩0620／天草西保健福祉センター☎⑩3301