

6月 健康ぞよみ

【問い合わせ先】
 天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・243737
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎753301

■3・4カ月児健診(BCGを含む)

▶対象=平成21年2月生まれ(ただし、9日は2月1日~15日生まれのみ、23日は2月16日~28日生まれのみ)
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル(BCGを接種するときは予診票も持参)

日	対象地区	場所	受付時間
9日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
17日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	下浦町公民館	12:45~13:00
18日(木)	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
23日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

■7・8カ月児健診

▶対象=平成20年10月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
11日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
17日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	下浦町公民館	13:00~13:15
18日(木)	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:15~13:30

■1歳6カ月児健診

▶対象=平成19年11月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

日	対象地区	場所	受付時間
4日(水)	牛深、天草(大江)、河浦	天草西保健福祉センター	13:00~13:30
16日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
24日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	下浦町公民館	12:45~13:00

※牛深・天草(大江)・河浦地区は10月~11月生まれが対象です。

■3歳児健診

▶対象=平成18年5月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
10日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	下浦町公民館	12:45~13:00
25日(水)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

※牛深・天草(大江)・河浦地区の5月~6月生まれは7月に実施予定です。

■健康相談

▶対象=希望者
 ▶受付時間=10:00~11:00
 ▶持参品=母子健康手帳・バスタオル・健康手帳

日	場所
1日(水)	天草中央保健福祉センター・牛深支所・御所浦島開発総合センター・天草西保健福祉センター
8日(水)	天草中央保健福祉センター・牛深支所・有明保健センター
15日(水)	天草中央保健福祉センター・牛深支所・天草東保健福祉センター・天草支所
22日(水)	天草中央保健福祉センター・牛深支所

■母親学級

▶対象=妊婦
 ▶時間=13:30~15:30
 ▶持参品=母子健康手帳

日	内容	場所
26日(金)	【赤ちゃんを迎える準備】安心して赤ちゃんを迎えるために準備をしておこう!	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は6月24日(水)までに、電話で天草中央保健福祉センターへお申し込みください。

■育児学級

▶対象=4カ月~9カ月の子どもがいる保護者
 ▶時間=9:45~12:30
 ▶持参品=母子健康手帳・エプロン・スプーン・飲み物など

日	内容	場所
5/26日(水)	・乳幼児の栄養と食事について ・離乳食の紹介・調理実習(試食) ・歯の手入れについて	天草東保健福祉センター

※参加を希望する人は5月22日(金)までに、電話で天草東保健福祉センターへお申し込みください。

献血 ▶持参品=献血カード(献血手帳)身分証明書(初回のみ)

期日	時間	場所
5/28日(水)	9:00~12:00 13:30~16:00	牛深支所
5/29日(金)	9:00~11:30 12:30~15:30	JAあまくさ河浦統括支所

※いずれも400ml献血のみとなります。

ウォーキングセミナーを開催します

「いつでも・どこでも・だれでも」手軽にできるウォーキングの基礎を学び実践後の検証を行う「ウォーキングセミナー」を実施します。参加料は無料です。

▼対象Ⅱ市内在住の30歳から74歳までの人で、運動制限がなく、全日程に参加できる人。

▼ときⅡ①6月10日(水)、②7月8日(水)、③8月5日(水)の計3回、いずれも午前9時30分から同11時まで。

▼ところⅡ天草中央保健福祉センター(亀場町)。

▼内容Ⅱ①ウォーキングを始める前に知っておこう。②自分のウォーキングフォームを確認しよう。③これまでの変化を見てみよう。

▼持参品Ⅱ上靴、健康手帳・歩数計(持っている人のみ)。

▼申込方法Ⅱ5月29日(金)までに、電話で天草中央保健福祉センター ☎243737へお申し込みください。

※詳細も同センターへお尋ねください。

健康フェスタを開催します

生活習慣病を見直し改善するきっかけ作りの機会として、「天草市健康フェスタ」を開催します。参加料は無料です。ぜひ、ご参加ください。

▼日程Ⅱ6月6日(土)午後1時から同4時まで:天草市民センター1体育館。同14日(日)午前9時から同11時まで:一町田公民館(河浦町)。

▼内容Ⅱ●歯科診察・歯科相談●歯こう染め出し・ブラッシング指導●フッ素塗布●フッ化物洗口●骨密度測定●運動紹介●身体測定(身長・体重・体脂肪・血圧)。乳幼児の身体測定もを行います●食生活チェック●健康相談(子育て・食生活・メタボリック症候群など)●小学生による歯科予防ポスター展示・表彰●国民健康保険コーナー●環境衛生コーナー。
 ※「小学生による歯科予防ポスター表彰」は天草市民セ

※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737または天草西保健福祉センター ☎753301へお尋ねを。

天草市健康のしおりに関するお知らせ

3月15日号「市政だより天草」(おしらせ版)とともに配付しました『平成21年度天草市健康のしおり』の4ページに掲載している予防接種別指定医療機関について、高木小児科医院が4月18日をもって閉院となりましたのでお知らせします。
 ※詳細は天草中央保健福祉センター ☎240620へ。

天草ロザリオ館・玩具資料館を臨時休館します!

館内の消毒作業のため、天草ロザリオ館・玩具資料館(天草町)を6月16日(水)から同18日(金)まで臨時休館します。皆様のご協力をお願いします。

【問い合わせ先】
 天草ロザリオ館・玩具資料館 ☎245259

肝炎ウイルス検診を実施します

血液検査によるB型・C型肝炎のウイルス検診を実施します。

- 対象=本市に住所があり、平成22年4月1日までに40歳以上になる人で、肝炎ウイルス検診を受けたことがない人。
- 期間=5月15日(金)から12月18日(金)まで。
- 検診料金=別表1・2のとおり。
- 受診方法=指定医療機関(別表3)に電話で予約してから検診を受けてください。
- 検診方法=血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査を行います。
- 検診結果=①異常がない人…各医療機関で行う結果説明会でお知らせします。②精密検査が必要な人…各保健福祉センターから直接、本人に連絡します。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎240620

◆特定健診と同時に受診する場合の料金 別表1

40~69歳	70歳以上の人・国保加入者
700円	200円

※特定健診の料金は別途自己負担

◆肝炎ウイルス検診のみの料金 別表2

40~69歳	70歳以上の人・国保加入者
1,800円	600円

※別表1・2のいずれも、国保は天草市国民健康保険のことです。国保加入者は保険証を持参してください。生活保護の人は無料です。証明書を持参してください。

◆指定医療機関 別表3

医療機関名	電話番号
天草地域健診センター	☎241666
天草中央総合病院健康管理センター	☎220077
天草第一病院	☎243777
市立牛深市民病院	☎734171
市立新和病院	☎662003
市立河浦病院	☎761151
荅北医師会病院	☎351133
天草慈恵病院健診センター	☎371730