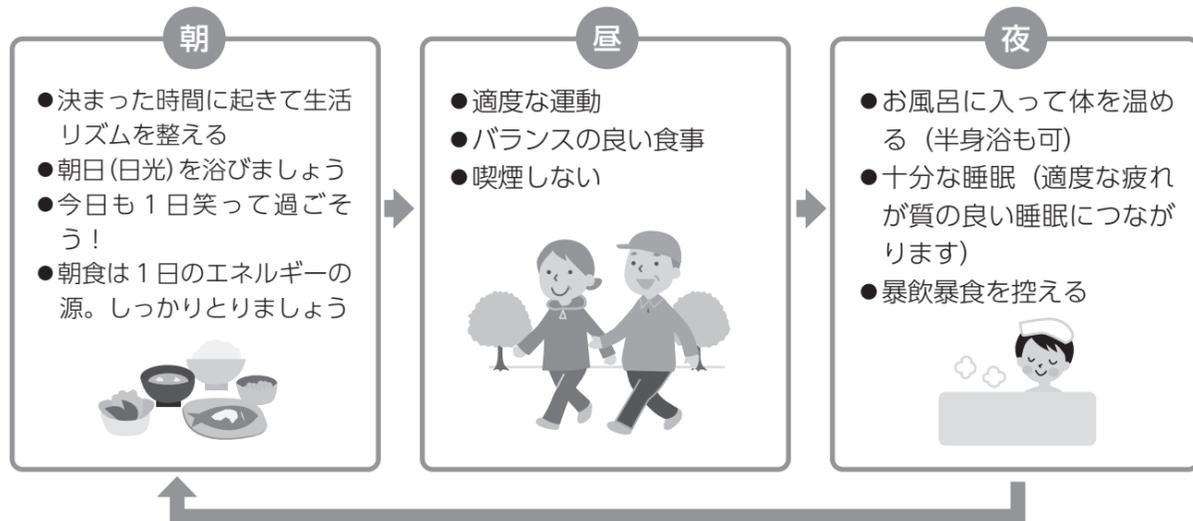


免疫力を高めよう！

免疫力とは

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のこと。インフルエンザといったウイルスや病原菌など体にとっての異物が体内に侵入すると免疫システムが働いて、侵入してきた異物から体を守ってくれます。

免疫力を高めるには規則正しい生活を



血液中にある免疫細胞は、体温が下がり血行が悪くなると、異物を発見しても素早く攻撃できません。適度な運動や入浴は身体を温め、免疫機能を高めます。また、運動や入浴による疲労感、質の高い睡眠につながります。

また、笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。笑うことで血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる効果もあります。

※市ホームページでは、室内でできる運動を紹介しています。

▶市ホームページ



☎天草中央保健福祉センター(複合施設こころす内) ☎24-0620
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎66-3355
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 *ハハトコ* 参加無料 子ども連れ家族でOK! ティータイム交流あり

催し	日時・場所	内容	問い合わせ
マタニティサークル	4月23日④ いずれも 10:00～12:00	マタニティヨガ、交流 講師:kiyo	NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み。
ファミリー&マタニティカフェ	4月25日④ わわわのおうち (本渡町広瀬)	ベビーマッサージ 交流 講師:天草さくら助産院	

受けて安心迷わず受診！ ～年に一度の健康チェック～

各世帯に令和2年度「天草市健康診査のお知らせ」と「地域健診申込み用紙」を配布しました(緑封筒)。

自分の体の状態を知ることが健康への第一歩。必ず開封して自分に合った健診を申し込んでください。



✓ 地域健診

お住まいの地域(保健福祉センターやコミュニティセンターなど)で受診できる地域健診(バス検診)は、4月17日④までに「地域健診申込み用紙」を同封の返信用封筒で郵送または各保健福祉センター・各支所に提出してください。

✓ 施設健診

施設健診・人間ドックなどは、4月13日④から希望する健診機関に直接申し込んでください(人数に限りがあり先着順です)。指定健診機関は「天草市健康診査のお知らせ」で確認ください。

今年度40歳になる人は
(昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ)
 特定健診(市国保加入者のみ)、各種がん検診が無料で受診できます。

今年度20歳になる女性は
(平成12年4月1日～平成13年3月31日生まれ)
 子宮頸がん検診が無料で受診できます。

※「健康診査のお知らせ(緑封筒)」が届かないときは、各保健福祉センターにお尋ねください。

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、健康診査なども延期または中止とする場合があります。受診の前には、各健診機関にお問い合わせください。また、さまざまな情報が出回っていますが情報を確かめて冷静な対応をお願いします。

天草市健康のしおり

予防接種や健康相談、各種保健事業などを掲載している「天草市健康のしおり」を各保健福祉センターおよび各支所に設置しています。自由にお持ち帰りください。また、掲載している情報は市ホームページで確認できます。各世帯に配布は行いません。

▶市ホームページ