

熱中症にご用心!

屋外で作業や運動をする人だけでなく、室内や夜間、安静時にも熱中症は発症します。重症化すると命にもかかります。正しい知識を身につけて楽しく夏を過ごしましょう。

涼しい服装と日傘・帽子の着用



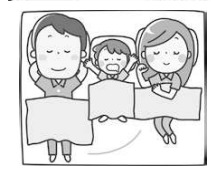
こまめな水分補給



バランスのよい食事と十分な睡眠



エアコンの適切な利用



暑さを感じたら
涼しい場所で
休憩を!

公共施設を一時休憩所として開放します。ホームページに施設名を掲載していますので、気軽にお立ち寄りください!

かくれ脱水症による熱中症にご注意ください!

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、マスクの着用が求められています。マスクをしていると口周辺の湿度が上がリ、のどの渴きを感じにくくなります。熱中症予防のため、今年は意識的にこまめに水分を補給しましょう。



☎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

▶保健センターだより夏号「子どもの発達にメディアが与える影響について」



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
マタニティカフェ	7月18日☎	産前産後の過ごし方 新生児のお世話の仕方	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。
ファミリーカフェ	7月25日☎	ベビーマッサージ 授乳相談	
マタニティサークル	7月30日☎	妊娠期とお産に役立つ 体操法、呼吸法、瞑想法	

健康づくりの輪 広がれ~! 「健康づくり推進員養成講座」参加者募集



市内では、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組む「健康づくり推進員」の皆さんが、ボランティアで活躍しています。養成講座で運動や栄養に関する学びを深め、みんなで健康づくりに取り組みませんか。

対象・募集人数 市内に在住し、修了後は推進員として活動できる人。20名程度。
申込方法 各保健福祉センターへ7月27日☎までに電話で申し込んでください。

日時・場所	内容	場所
①8月3日☎ 9:30~11:30	健康寿命とは、歩き方のポイント 簡単筋トレ など	天草中央保健福祉センター (複合施設「こころす」内)
②8月24日☎ 9:30~11:30	自分の身体状況を確認しよう(測定) 食事のバランスについて	
③11月14日☎ 13:00~16:00	実際に推進員の活動を体験しよう	
④2月24日☎ 9:30~14:00	推進員とレクリエーションと交流会	

高齢者肺炎球菌の 予防接種を受けましょう



肺炎球菌は鼻やのどの奥につきやすい細菌の1つです。何らかの原因で免疫が低下すると、肺炎などの重い病気を発症することがあります。ワクチン接種で予防し、重症化を防ぎましょう。

対象 ・市内に住所を有する65歳以上(5歳刻みの年齢の人)
・60歳以上65歳未満の人で、心臓やじん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人(身体障がい者手帳等が必要)
※これまでに23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外。

自己負担額 2,600円 ※生活保護世帯は証明書持参で無料。

接種期間 令和3年3月31日☎まで

※詳細は、各保健福祉センターにご連絡ください。

健康ポイント事業参加申し込みを窓口でも受け付けます

7月1日から各支所・出張所・各保健福祉センターの窓口でも申し込みを受け付けます。引き続きインターネットや電話、郵送でも受け付けています。

▶健康ポイントの詳細はこちら

