

## こんな症状は結核かも — 9月24～30日は結核予防週間 —

- 2週間以上せきやタンが続く
- 高齢の人で食欲が落ちたり、倦怠感が続く

結核は、人から人にうつる重大な感染症で「結核菌」という細菌が肺などに感染して起こる病気です。全国では1日に50人の患者が発生し、5人が命を落としています。天草管内でも1年に20人以上が発症しています。



### 胸部検診を受けましょう！

40歳以上を対象に、胸部検診を行っています。病気の重症化や感染が広がるのを防ぐために1年に1回は受診しましょう。※65歳以上は結核検診を含む。

☎【感染・治療】天草保健所 ☎23-0172 【検診】各保健福祉センター

## 9月・10月の地域健診は 五和・牛深・河浦・倉岳・御所浦地域

地域健診の申し込みをした人に問診票を送付しています。まだ申し込みをしていない人で、受診を希望する場合は、各保健福祉センターへご連絡ください。

### ■申し込み先

五和地域	中央保健福祉センター ☎24-0620
御所浦・倉岳地域	東保健福祉センター ☎66-3355
牛深・河浦地域	西保健福祉センター ☎75-3301



▲健診日程



☎天草中央保健福祉センター(複合施設こくらす内) ☎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&ファミリーカフェ	9月17日⑥	ベビーマッサージ 講師：池田助産師	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。
マタニティサークル	9月24日⑥	マタニティヨガ 講師：K I Y O	
papatoko カフェ	9月27日⑥	父親のための沐浴指導・妊婦体験 講師：松本助産師	

## 10月から 無料 ロタウイルスワクチンが定期予防接種に

ロタウイルス感染症はおう吐や39℃以上の発熱、水のような下痢を伴う急性胃腸炎です。感染力が強く乳幼児等の子どもが多く感染し、脱水症状や重症化すると脳炎などを起こすこともあります。予防接種を受けて重症化を予防しましょう。

■対象 令和2年8月1日以降に生まれた赤ちゃん  
 ※生後6週目から接種可。

■開始 10月1日～  
 ※9月中に接種すると全額自己負担になるのでご注意ください。

■接種期間・回数  
 ワクチンは2種類ありますが、同一ワクチンを接種します。

ワクチンの種類(効果は同じ)	回数	期間
ロタリックス	2回	生後24週まで
ロタテック	3回	生後32週まで

※どちらも1回目は生後14週6日までに接種。

■接種場所 指定医療機関(病院によって接種できるワクチンが異なります)  
 ※乳幼児家庭全戸訪問時に予診票の配布と合わせてお知らせします。



## 天草市 母子・子育て支援アプリ 「ココてらす」を使ってみませんか

予防接種のスケジュール管理や子どもの成長を記録できます。子育てにお役立てください。



▲ダウンロード



## 食生活を見直そう！

### ～野菜を使った料理をもう一品！～



野菜には体内で作ることができないビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、不足すると便秘や肌荒れ、疲れやすくなったりします。市民へのアンケート調査では1回の食事に野菜料理を食べない人や食べても十分な量ではない人が8割以上。野菜料理を1品増やして健康な体をつくりましょう！

大人が1日に必要な量は350g！  
 (うち、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜を120g)



蒸したり、茹でたりするとかさ(体積)が減り、生野菜よりも食べやすくなります



▲野菜レシピはこちら