

健康 ポイント

令和2年度分 ポイント交換 令和3年度 参加申し込み

受付
開始

■令和2年度分 ポイント交換

受付期間 3月1日⑩～19日⑩ 受付場所 各保健福祉センター、各支所、出張所
持参品 健康ポイントカード、交換申請書（ポイントカード送付時に同封）
※商品券は後日郵送します。

◆密の回避にご協力ください◆

例年、開始から1週間に申し込みが集中します。期間は約3週間ありますのでゆとりをもってお越しください。また、複数人での来所もご遠慮ください。



■令和3年度 参加申し込み

対象者 市内在住または勤務・在学している18歳以上（高校生は除く）
申込期間 3月1日⑩～令和4年2月28日⑩
申込方法 ①インターネット ②郵便・FAX ③電話 ④窓口
申請書の提出先
〒863-0034 天草市浄南町4番15号 天草中央保健福祉センター FAX24-1631



▲ネット申込フォーム



☎天草中央保健福祉センター（複合施設こらす内）☎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＊

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

参加無料

子ども連れ
家族でOK!



▲わ・わ・わ公式ライン

催し	日時・場所	内容	対象
ファミリーカフェ	3月4日⑩ 10:00～12:00	複合施設こらす	産後の人
マタニティサークル	3月11日⑩ 10:00～12:00	亀場町	妊娠中の人
マタニティカフェ	3月11日⑩ 12:30～14:30	(詳細はお問い合わせください) 新生児沐浴指導・赤ちゃんのお世話の仕方 講師：池田・河埜助産師	

子どもの健診日程はこちらでチェック!



こころの健康づくり

新型コロナウイルス感染症により、日々の生活や仕事など、環境が変化して一年が過ぎようとしています。自粛生活が長引く中で、自分でも気付かぬうちにストレスがたまっていたりします。今回はストレスとの上手な付き合い方を考えてみましょう。

◆自身や周囲のちょっとした変化を見逃していませんか

○夜眠れない ○夜中や早朝に目が覚める ○イライラしている ○不安な気持ちが続く
○朝起きられない ○酒量が増えた ○身だしなみまで気が回らない ○休日に何もやる気がしない

このような状態はストレスのサインかも…

周りの人に寄り添い、話を聴き、必要であれば家族や専門家に相談するなど早いうちに変化に気付いて対応することが大切です。

新型コロナウイルスの心配ごとやストレスの悩みはまず相談を!

こころの電話相談

県精神保健福祉センター
☎096-386-1166
(平日9時～16時)

一般的なお問合せ

県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（コールセンター）
☎096-300-5909
(24時間対応)

こちらもチェックしてください。

市ホームページ
「新型コロナウイルス感染症で不安など感じていませんか?」



◆ストレスは、先送りせずその日のうちに解消!

自分なりのストレス解消法を見つけましょう

○深呼吸 ○湯船につかってリラックス ○香りを楽しむ ○音楽を楽しむ
○体を動かし気分転換 ○動物と触れ合う ○植物を育てる ○絵を描く など…



◆免疫力を高めるためには

①良い食習慣



○1日3食きちんと食べ、栄養もバランス良く
○腸に良い発酵食品や根菜、海藻を食べましょう

②適度な運動



○ウォーキング（屋外・屋内・足踏みでもOK）
○動画でヨガやストレッチ
○筋トレ（無理せず安全に自分のペースで）
○日常生活でこまめに動く

③質の良い睡眠と睡眠量

夜ぐっすり眠れるようにするためには…
○起きる時間を一定にして、朝日を浴びる
○昼寝は30分以内、午後3時までに



◆◆◆要注意◆◆◆

こんな時は医療機関に相談しましょう。
・ひどいいびきや日中の強い眠気、疲労感が取れない
・不眠が2週間以上続く

「新しい生活様式」が求められる中であっても3度の食事・身体活動・睡眠などの生活習慣を整えることは重要です。このような状況だからこそ免疫力をアップしてコロナ禍を乗り切りましょう。