

## 食中毒にご注意!

これから食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則である食中毒菌を「つけない・増やさない・消滅させる」ことが大事。規則正しい生活とバランスの良い食事で抵抗力を付け、菌に負けない体をつくりましょう。

### 予防のポイント

#### つけない

- こまめに手を洗う
- まな板を肉・魚とそれ以外で分けて使う

#### 増やさない

- 作った料理や食材を室内に放置しない
- 冷蔵庫内の食材の量は7割程度にし、冷気を循環させる

#### 消滅させる

- 細菌やウイルスは熱に弱いので食品の中心まで十分に加熱する
- 調理器具をこまめに消毒する

## 7月の地域健診は 栖本・有明地区

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

コロナ禍であっても自分の健康を守るため、自分では気づきにくい体の変化を健診でチェックしましょう。

※当日申し込みはできません。

地区	とき・ところ	受付時間
有明	7月2日(金)～5日(月) 有明町民センター	7:30～11:00
栖本	7月6日(水)・7日(木) 栖本福祉会館	

8月以降の地域健診も申し込みを受け付けています。希望する人は各保健福祉センターへ連絡してください。



☎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\*

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

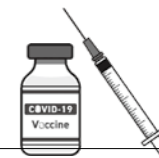


催し	日時・場所	内容	対象
マタニティサークル	6月10日(土) 10:00～12:00 複合施設こころす	マタニティヨガ 講師: KIYO	妊娠中の人
マタニティ&ファミリーカフェ	6月24日(土) 10:00～12:00 下田南コミュニティセンター	ベビーマッサージ 講師: 池田助産師	妊娠中、産後の人
ツインズカフェ	6月26日(日) 10:00～12:00 下浦たからじま保育園	人形劇「たまごにいちゃん」、リズム遊び 講師: 松岡さん(下浦たからじま保育園園長)	多胎児とその家族

子どもの健診日程はこちらでチェック!



## 新型コロナウイルスワクチン



## 65歳以上の高齢者への接種が始まっています

4月30日までに申し込みをした65歳以上の高齢者約28,000人については、各医療機関の準備ができ次第、希望した医療機関からハガキまたは電話で接種日時の連絡があります。決められた日時に次のものを持参し、医療機関で接種してください。

### 持参するもの

- ・接種券(シールを剥がさずに持参)
- ・予診票(ボールペンで事前に記入)
- ・本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)



### 2回目の接種

1回目の接種後に、同じ医療機関で接種日時を確認してください。

## 赤ちゃんのために 風しんの予防接種を受けましょう



風しんは感染者の飛沫(唾液のしぶき)などで他の人にうつる感染症。マスクをしていても感染する可能性があります。妊娠初期の妊婦が感染すると出生児の目や耳、心臓に障がいが出ることもあるため、予防接種で防ぎましょう。

助成対象 本市に住所があり、次のいずれかに該当する人

- ①県が行う抗体検査で予防接種が必要と判断された人
- ②過去の風しん抗体検査でHI抗体価が16倍以下で次のいずれかに該当する人
  - ・妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者
  - ・妊娠している女性(HI抗体価が低い)の配偶者などの同居者

※抗体検査の結果が分かるものが必要。

助成額 10,000円を上限(1人1回)

助成期間 令和4年3月4日(金)まで

※予防接種は事前に各保健福祉センターへ申請してください。

詳細は市ホームページに掲載。

▶市ホームページ

### 県が行う抗体検査

次のいずれかに該当する人が対象

- ・妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者
- ・妊娠している女性(HI抗体価が低い)の配偶者などの同居者

※市でも申請受付ができます。

