

インフルエンザの予防接種が始まります

主に冬に流行するインフルエンザ。予防接種により、インフルエンザの発症を抑える効果が期待され、かかった場合も重症化を防ぐことができます。

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。効果は5カ月間持続するため、流行前の12月上旬までに接種しましょう

助成期間 10月1日(金)～12月31日(金)

※予防接種は、令和4年3月31日(金)まで受けられますが、1月1日(土)以降は全額自己負担です。



▲指定医療機関

	対象者	料金	持参品
助成内容	1) 定期予防接種 ①接種日に65歳以上の人 ②接種日に60～64歳の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に重度の障がい(身体障がい者手帳1級またはそれと同程度の障がい)がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人	自己負担額 1,700円 (接種料金 5,600円のうち、市から3,900円を助成) ※1回のみ ※生活保護世帯は無料(証明書を持参)。	・健康保険証 ・②に該当する人は、身体障がい者手帳または医師の診断書
	2) 任意予防接種 ①生後6カ月以上の乳幼児(2回) ②小学生(2回) ③中学生(1回) ④高校生相当(1回)	1回につき1,500円を助成 (接種料金から1,500円を差し引いた額を自己負担) ※接種料金は医療機関ごとに異なります。	・母子健康手帳

※新型コロナワクチン接種との接種間隔は、前後13日以上あける必要があります。同時接種はできません。

※天草地域以外で接種を希望する場合は、各保健福祉センターへお問い合わせください。

☎天草中央保健福祉センター(複合施設ここらす内) ☎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

▶保健センターだより秋号「子どもの感染症を予防しましょう」



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	10月21日(金) 10:00～12:00	東保健福祉センター わらべうた・ベビーマッサージ 講師：池田助産師	産後の人とその家族
ニコカフェ	10月23日(土) 10:00～12:00	わわわのおうち(本渡町広瀬) 親子ふれあい遊び・相談対応 講師：前田相談支援専門員	病气・障がいがある子とその家族
マタニティカフェ	10月26日(金) 10:00～12:00	東保健福祉センター ママのアロマハンドトリートメント 講師：河埜助産師	妊娠中の人
マタニティサークル	10月30日(土) 10:00～12:00	マタニティヨガ 講師：KIYO	

新型コロナワクチン接種情報

国からのワクチン供給が予定より少ないため、ワクチン接種のご案内が遅れています。接種を希望した人には、医療機関から随時連絡がありますのでお待ちください。

集団接種

次の日程で接種を予定しています。
 対象者には、個別に通知します。

日程	場所
10月10日(金)	複合施設ここらす
10月24日(金)	天草西保健福祉センター



※今後の集団接種は、ワクチンの供給状況を見て、10月～11月にかけて計画を予定しています。実施場所ごとに接種数の上限枠がありますので、新規の申し込みができない場合があります。

他の予防接種

新型コロナワクチンは、インフルエンザワクチンなど他の予防接種との同時接種ができません。前後13日以上の間隔をあけて接種してください。

ワクチン接種が終わっても対策を

新型コロナウィルスは感染力が強く、次々と変異を繰り返し、猛威を振っています。ワクチンを接種した人も感染することがありますので、手洗いやマスク着用など対策の継続をお願いします。

☎新型コロナワクチン接種相談窓口☎27-5670(コロナゼロ)

身近に迫る糖尿病

日本人の6人に1人が糖尿病、もしくは糖尿病予備群といわれ、最近では生活習慣や社会環境の変化に伴い、子どもや若い年代の割合が高まっています。

糖尿病は初期や予備群のときは自覚症状がないため、年1回の健診での確認が大切です。また、せっかく糖尿病の可能性に早く気付いたにもかかわらず、そのまま放置している人も少なくありません。血糖値がやや高めである予備群の状態から、血管の老化につながる「動脈硬化」がすでに始まっています。まずは健診を受け、その結果を正しく理解することから始めましょう。

糖尿病は、悪化すると視力の低下や人工透析が必要となるなど、日常生活が制限される恐れがあります。日頃から食事や運動などの生活習慣に気を付けましょう。

●糖尿病のリスクを見るための健診項目と基準値

- ①空腹時血糖 100 mg / dℓ以上
- ②HbA1c 5.6%以上

●気になることは早めに相談を

各保健福祉センターでは、健診結果をもとに生活習慣病に関する相談を行っています。



●年1回は必ず健診を受けましょう

健診で糖尿病のリスクが分かれば、生活習慣の見直しや専門機関に早めに相談することもできます。

10・11月の地域健診は 御所浦・倉岳・新和。天草地域

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。



▲健診日程

歯の「8020優秀者」を募集

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている人を募集し、抽選で健康な歯を持つ5人を表彰します。ただし、過去の受賞者は応募できません。
申込方法 10月30日(土)正午までに、電話で申し込んでください。

☎松原歯科医院☎56-1212