

## 年に一度の健康診断！～特定健診のススメ～

特定健診は、40～74歳の市国民健康保険に加入している人が対象です。血液検査と尿検査を中心とした内容で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、発症するとやっかいで長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。毎年受けることで、自分では気付かない“変化”を数値から見つけ出すことができます。将来の発症リスクを回避するために、毎年受けて健康チェックをしましょう。

### ■健診費用 1,000円

本年度40歳および65歳となる人は無料

※昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれおよび昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ

受診・申込方法は、3月に各世帯へ送付した「健康診査のお知らせ」で確認、または各保健福祉センターへお問い合わせください。

通院中の人も対象となりますので、まずは主治医の先生に相談しましょう。

## たばこの害から赤ちゃんを守りましょう！ ～5月31日は「世界禁煙デー」～

### 妊娠中・授乳中の喫煙は厳禁！！

たばこにはニコチンや一酸化炭素など有害物質が多く含まれ、妊娠中の人たばこを吸うと胎児を低酸素状態にしてしまいます。その結果、赤ちゃんが低出生体重児になる可能性が高くなります。切迫早産や前期破水、常位胎盤早期剥離も起こりやすくなり、胎児の発育に悪影響を与えます。妊娠中の人はもちろん、周囲の人たばこのそばでの喫煙はやめましょう。

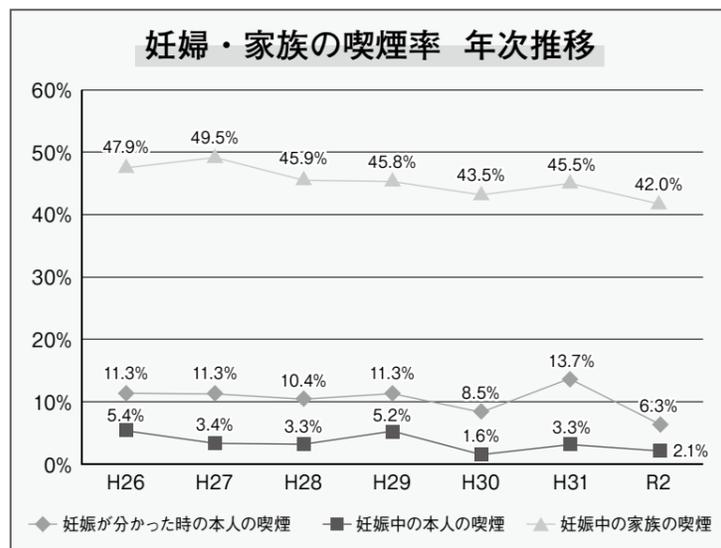
また、たばこは母乳の分泌にも影響を与え、受動喫煙で赤ちゃんが呼吸器の病気を起こしやすくなったり、乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険が高くなったりします。赤ちゃんのためにも、妊娠・出産を機に“禁煙”に取り組みましょう。

### 家族のために禁煙を

妊婦やその家族の喫煙率は減少していますが、4割以上の妊婦が「受動喫煙の心配がある（家族の喫煙あり）」と不安を口にしています。

家の中でたばこを吸わないようにしていても、喫煙後45分間は呼吸に有害物質が含まれているため、吸った後すぐに室内に入ると、家族が受動喫煙になる可能性があります。自分や家族の健康のためにも禁煙に取り組みましょう。

『やめたいけどやめられない』人は、各保健福祉センターにご相談ください。



(天草市母子健康手帳交付時の喫煙状況把握項目集計結果より)

## 12歳から17歳の コロナワクチン追加接種 (3回目)が始まりました



18歳未満への追加接種で使用するワクチンの有効性・安全性が確認されたため、国の方針どおり、市でも12歳から17歳への追加接種を行います。ワクチンは、追加接種用ワクチンとして薬事承認されたファイザー社製を使用します。

### 接種券の発送時期

対象者へ追加接種用の接種券一式を送付しました。今後も接種が可能になる日の前月に順次接種券一式を送付します。



### 接種医療機関・接種時期

1回目に接種をした医療機関で接種します。申し込みは不要です。医療機関からハガキや電話などで、接種日の連絡がありますのでお待ちください。



### 5歳から11歳の子どものワクチン接種

申し込みをした医療機関からの連絡をお待ちください。※5歳の誕生日を迎える前月末に接種券一式を送付します。

### 天草市に転入した皆さん

天草市の接種券が必要になります。手続きに関しては、転入時に窓口で配布したチラシ「新型コロナワクチン接種に関するお知らせ」(薄グリーン色)で確認、または下記の相談窓口ご連絡してください。

☎️ 新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎️ 27-5670 (コロナゼロ) 午前9時～午後4時

☎️ 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(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式ライン

催し	日時・場所	内容	対象
ツインズカフェ	5月10日⑧ 10:00～12:00	複合施設こころす 茶話会	多胎児家族の人
マタニティカフェ	5月14日⑨ 10:00～12:00	西の久保公園(やまびこ館)	沐浴体験・妊婦体験 講師：池田・田上助産師 妊娠中の人とその家族
ファミリーカフェ	5月21日⑨ 10:00～12:00		赤ちゃんのお世話の仕方 講師：渡邊助産師 産後の人とその家族
マタニティサークル	5月26日⑩ 10:00～12:00	マタニティヨガ 講師：Kiyo	妊娠中の人