

暑い季節は要注意!

これから食中毒や熱中症になりやすい季節になります。しっかりと対策をして発症を予防しましょう。

食中毒予防

食中毒の予防は食中毒菌を「つけない・増やさない・消滅させる」予防3原則が大事。規則正しい生活とバランスの良い食事で抵抗力をつけ、細菌やウイルスに負けない体をつくり、食中毒を予防しましょう。

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

- 食材や作った料理を放置しない
- 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

熱中症予防

気温が高い日が続くと熱中症になりやすくなります。6月1日(水)から9月30日(金)まで、公共施設に一時休憩所を開設しますので、暑さを感じたときなどお気軽にご利用ください。

マスクをしているときは、のどの渇きを感じにくくなりますので、こまめに水分補給をして脱水症状にも気を付けましょう。



▲詳細はこちら



☎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(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象	
マタニティ&ファミリーカフェ	6月16日(水) 10:30~12:00	御所浦町 子育て支援センター	ベビーマッサージ 講師:池田助産師	産前産後の人とその家族
papatokoカフェ	6月18日(金) 10:00~12:00	複合施設 こらす	沐浴指導・妊婦体験 講師:渡邊・田上助産師	パパとその家族 (ママが産前産後)
マタニティサークル	6月30日(水) 10:00~12:00	つぐみの家 (亀場町食場)	マタニティヨガ 講師:Kiyo	妊娠中の人

新型コロナワクチン4回目の接種が始まります!

新型コロナウイルスに感染した場合の重症化を予防するため、4回目の接種が始まります。

■対象

- ・60歳以上(接種時点)
- ・18歳から59歳で基礎疾患がある人
- ・重症化リスクが高いと医師が認める人



■4回目の接種券を郵送します

6月以降、3回目の接種から5カ月以上経過する対象者に順次接種券を郵送します。
※接種方法などの詳細を記載した通知書を同封しています。

■接種する医療機関

3回目を接種した医療機関から連絡があります。



■3回目の接種後に天草市へ転入した人

転入前の市区町村で発行された「新型コロナワクチン接種済証」を各保健福祉センターへ持参してください。

☎☎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

第1回 健康のつどい

今回は、「生活習慣病予防」をテーマに開催します。健康づくりのきっかけにしませんか。

とき 6月11日(土) 午後1時~4時 ところ 複合施設こらす

定員 1時間あたり80人程度(入場制限があります)

内容 ●血管年齢・握力測定 ●生活習慣病に関するパネル展示
●天草福祉施設製品販売会(午前10時~午後4時) ●健康相談 など
※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。



▲詳細はこちら

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。※肝炎ウイルス検診の受診ハガキを持っている人は持参してください。

※当日申し込みはできません。

地区	とき・ところ	受付時間
栖本	7月6日(水)~7日(木) 栖本福祉会館	7:30~ 11:00
有明	7月8日(金)~11日(月) 有明町民センター	