

こんな症状は結核かも —9月24～30日は結核予防週間—

- 2週間以上せきやたんが続く
- 微熱や体のだるさが続く

結核は、人から人にうつる重大な病気で、飛沫などにより「結核菌」が肺などに感染して起こります。全国では年間約1万人以上の患者が発生し、約2千人が命を落としています。

本市の結核の罹患率（人口10万人あたりの新規感染者数）は18.8%で、国（10.1%）や熊本県（9.8%）を上回っており、県内の新規感染者は高齢者が約80%を占めています。



胸部検診・BCG予防接種を受けましょう！

40歳以上を対象に、胸部検診を行っています。※65歳以上は結核検診を含む。乳児は感染すると重症化しやすいため、BCG予防接種を受けましょう。

☎【感染・治療】天草保健所 ☎23-0172 【検診・BCG予防接種】各保健福祉センター

新型コロナワクチン接種



希望する人は、今からでも接種できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲最新情報はこちら

☎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 ※2日前までに申し込み（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
ニコカフェ	9月15日④ 10:00～12:00 複合施設こらす	親子ふれあい遊び・相談対応 講師：浦田保健師 澤田福美	病気や障がいがある子どもとその家族
マタニティカフェ	9月17日④ 10:00～12:00 天草東保健福祉センター	沐浴指導・妊婦体験 講師：田上助産師・岡部助産師	妊娠中の人とその家族
ファミリーカフェ	9月24日④ 10:00～12:00 天草東保健福祉センター	ファミリーヨガ 講師：Kiyō	産後の人とその家族
マタニティサークル	9月27日④ 10:00～12:00 天草東保健福祉センター	セルフケア 講師：岩城優美	妊娠中の人

セルフチェックで循環器病を予防しよう！

心臓は規則正しいリズムで動き、体内に血液を送っています。そのリズムが不規則に乱れる“不整脈”の中には心房細動など、*循環器病につながるものがあります。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は動脈硬化を進行させ、循環器病を発症する可能性があります。日頃からセルフチェックを行い、循環器病を予防しましょう。

※心臓病や脳卒中の総称

自分でできる簡単脈チェック

- ① 3本の指を逆側の手首の付け根（親指側）付近に置きます。
- ② 脈を確認できたら、15秒間で何回脈を打っているか数え、計った脈の数を4倍します。



1分間で50～100回の範囲を外れていたり、不規則なリズムで脈を打っていたりする場合は不整脈の疑いがあります。かかりつけ医に相談してみましょう。※詳細は県ホームページをご覧ください。



▲県ホームページ

血圧チェック

自宅に家庭用の血圧計がある人は、日頃から血圧をチェックしましょう。各保健福祉センターでは、血圧記録手帳を無料で配布していますので、お尋ねください。

■測るときはできるだけ同じ条件で測りましょう。

例 起床後1時間以内（朝食前）や寝る前など

【目安】最高血圧 125mmHg 最低血圧 75mmHg

※75歳以上は 135/85mmHg

出典：「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）



年に1度は健康診断

心電図検査や血液検査では脈の乱れや血液の状態などを確認することができます。年に1度は職場の健康診断や市の特定健診などを受診しましょう。

9月・10月の地域健診は五和・牛深・河浦・天草・倉岳・御所浦地域です

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人は、各保健福祉センターへご連絡ください。

※肝炎ウイルス検診対象者にはハガキを送付していますので、受診してください。

■申し込み先

五和地域	中央保健福祉センター☎24-0620
御所浦・倉岳地域	東保健福祉センター ☎66-3355
牛深・河浦・天草地域	西保健福祉センター ☎75-3301



▲健診日程

