

● インフルエンザ予防接種費用の助成期間延長

今年度のインフルエンザ予防接種費用助成期間を延長します。費用助成対象、助成額については変更ありません。インフルエンザが流行していますので、予防接種を早めに受けましょう。

- 費用助成対象 市民で①65歳以上の高齢者②1歳～中学3年生
- 費用助成額 2,500円（生活保護世帯および住民税非課税世帯の人は、上限4,000円）
- 費用助成期限 3月31日(日)
- 問い合わせ 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）

● 産前・産後サポート事業 すまいるママサロン

【ママののんびりゆったりお話サロン】

- 時間 午前10時15分～11時30分（10時受け付け開始）
- 内容 妊産婦さんの交流の場です。必要時育児相談を行います

【ベビーマッサージ】

- 時間 午後1時45分～3時（1時30分受け付け開始）
- 内容 妊婦の人は人形で体験します。乳児は予防注射接種後48時間経過してからご参加ください※申し込み多数の場合は初参加の人を優先します

【共通】

- 期日/場所 1月25日(木)/宮古保健センター2階
- 対象/定員 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児/10組程度
- 参加料/用意する物 無料/母子健康手帳、バスタオル、飲み物
- 申込期限 1月23日(火)
- 申し込み 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）

● 介護家族のためのリフレッシュの会

市では、自宅で介護をしている人に対して、介護に関する情報提供やレクリエーションを交えながら、日頃の介護の状況を話したり、心身ともにリフレッシュできる会を開催します。同じように、自宅で介護をされている人とお話をしたり、自分のためにリフレッシュをする時間を作りませんか？

- 日時 1月19日(金)午後1時～2時30分
- 場所 市民交流センター1階会議室1・2
- 内容 介護・医療について何でも聞いてみよう、参加者同士の情報交換
- 講師 市地域包括支援センター職員
- 対象 自宅で介護をしている人、これから介護を始める人
- 参加料 無料
- 申込期限 1月18日(木)
- 申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

● 母子健康手帳交付のお知らせ

医療機関から妊娠届出書をもったら、妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。来所を希望する保健センターなどに事前予約をお願いします。

なお、妊産婦医療費受給者証の交付は、市総合窓口課医療給付係(市役所1階)または田老・新里・川井の各総合事務所で行います。

- 問い合わせ 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）

国保田老診療所・国保新里診療所・国保川井診療所で特定健診を実施

市の国民健康保険に加入している40～74歳の人で、今年度特定健診または人間ドックを受けていない人を対象に、田老・新里・川井各診療所で特定健診を行います。

健診を受診して、自分の健康状態を知り、病気の早期発見、早期治療に努めましょう。

【田老診療所】

- 日時 ①2月5日(月)午後2時30分②2月19日(月)午後2時30分
- 定員 先着各日5人
- 申込期限 1月29日(月)

【新里診療所】

- 日時 ①2月7日(水)午前9時②2月14日(水)午前9時
- 定員 先着各日3人
- 申込期限 1月31日(水)

【川井診療所】

- 日時 ①2月8日(木)午後3時②2月15日(木)午後3時
- 定員 先着各日3人
- 申込期限 2月1日(木)

【共通】

- 受診料 無料
- 用意する物 予約した人へ事前に受診票を送付します
- 申し込み 市総合窓口課国民健康保険係（☎68-9075）



ハロー赤ちゃん教室 土曜開催

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話の体験などで、お父さん・お母さんになる準備ができます。

■日時 2月17日(土)午前9時30分～11時15分（9時20分受け付け開始）

■内容 妊婦体験、もく浴体験、妊娠中の食生活（適塩みそ汁試飲）、おっぱいとミルク

■対象 市内在住の妊婦および家族

■定員 先着8組

■用意する物 母子健康手帳、飲み物、動きやすい服装

■申込期限 2月9日(金)

■場所・申し込み 宮古保健センター（☎64-0111）

認知症に関する 相談のお知らせ

「認知症かもしれない・・・」「認知症と言われたけど、これからどうなるか不安」などと感じている人はいませんか？

ぜひ、お気軽にご相談ください。

■日時 2月5日(月)午後1時～4時

■場所 市介護保険課相談室（市役所1階）

■内容 相談は予約制です。事前に電話で予約をしてください

■申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

■問い合わせ 市健康課成人保健係（☎64-0111）

地域	期日	時間	会場	内容
田老	1/23(火)	10:00～11:00	重津部地区集会施設	▶血压測定、個別相談 ▶講話「骨粗しょう症予防」
		13:30～14:30	青野滝地区集会施設	
田老	1/25(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「食事バランスガイド」
新里	1/23(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血压測定、個別相談、握力・足指力測定 ▶講話「フレイル予防」

子どもの健康診査・相談日程

対象者個人には通知していますが、まだ受診していない人は、都合の良い日程で受診しましょう。会場には、対象のお子さん1人につき、保護者お1人の同伴にご協力をお願いします。

■用意する物 母子健康手帳、問診票、仕上げみがき用歯ブラシ

■場所・問い合わせ 宮古保健センター（☎64-0111）

種類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和5年1月生まれ/令和5年2月生まれ	2/21(水)	9:00～9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年7月生まれ	2/7(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和4年1月生まれ/令和4年2月生まれ	2/14(水)	9:00～9:30
	令和4年2月生まれ	2/28(水)	
2歳6カ月児(相談)	令和3年7月生まれ	2/21(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和2年10月生まれ	2/14(水)	13:00～13:45
	令和2年10月生まれ/令和2年11月生まれ	2/28(水)	

シルバーリハビリ体操デモンストレーション

市では、シルバーリハビリ体操を体験する機会として、デモンストレーションを開催します。この機会にシルバーリハビリ体操を体験してみませんか？

■日時 2月5日(月)午後1時30分～3時

■場所 市民交流センター2階運動スタジオ

■内容 シルバーリハビリ体操指導者によるデモンストレーション(頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操など)

■講師 シルバーリハビリ体操指導者

■対象 市内在住の人

■定員 20人程度 ※申し込み者多数の場合は、時間調整をすることがあります

■参加料 無料

■用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

■申込期限 当日の午前10時まで

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

