

3月1日(金)～7日(木)は「子ども予防接種週間」

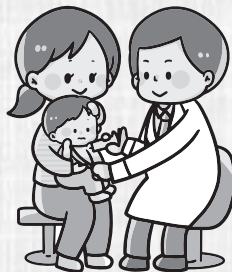
4月からのお子さんの入園・入学に備えて、受け忘れていた予防接種が無いかな、母子健康手帳で確認してみましょう。

定期予防接種は、病気の種類ごとに定められた対象年齢や対象時期があります。対象年齢や対象時期を過ぎてしまうと、任意接種の取扱いとなりますのでご注意ください。

接種をする際は、必ず事前に医療機関に予約をしてお受けください。

詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご確認ください

■問い合わせ 宮古保健センター
(☎64-0111)



ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

令和4年度に発生した食中毒のうち、ノロウイルスによる食中毒は、総事件数962件中63件（6.5%）、総患者数6,856人中2,175人（31.7%）となっており、患者数では食中毒の原因の第1位となっています。

ノロウイルスには次のような特徴がありますので、手洗いや食品の取扱いなどに十分気をつけてください。

【ノロウイルスの特徴】

(1)いつ発生するか 1年を通じて発生しますが、特に秋から冬にかけて多く発生します

(2)どんな症状か ウイルスが体内に取り込まれてから、24～48時間で発症し、吐き気、下痢、腹痛、嘔吐、発熱（38℃以下）などの症状が出ます

(3)どのように感染するか ノロウイルスを含む食品を食べる、ノロウイルスに感染した人の手などを介してウイルスが付いた食品を食べる など

(4)どんな食品が原因となるか カキなどの二枚貝が多い傾向にありますが、ほうれん草のおひたし、サンドイッチ、ロールケーキ、餅などでも、食中毒が発生しています

(5)どのように予防するのか

①加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう（中心温度85～90℃で90秒間以上）

②食品取扱者や調理器具などからの二次汚染を防止しましょう

③トイレの後、調理する際、食事の前には石けんと流水でよく手洗いし、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きましょう

④嘔吐物や糞便などの汚物は、適切に処理しましょう（次亜塩素酸ナトリウムや加熱による処理が有効）

※消毒用エタノールは、ノロウイルスに対して十分な消毒効果が期待できません

■問い合わせ 宮古保健所環境衛生課食品医薬品チーム (☎64-2218)



西ヶ丘カフェ (認知症カフェ)

■日時 2月21日(水)午後1時30分～2時30分

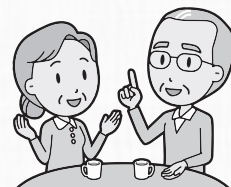
■場所 西ヶ丘地区センター

■内容 認知症の学びとおしゃべりを楽しむカフェ

■対象 西ヶ丘に住んでいる人

■参加料 200円（お茶菓子代）

■申し込み みやこ西部地域包括支援センター (☎77-5771)



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 3月4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 市介護保険課いききライフ推進室 (☎68-9126)



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 3月4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）



健康相談日程

感染症予防に努めながら、血圧測定、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
新里	3/5(火)	10:00～11:00	四番地区総合センター	▶血圧測定、個別相談、骨密度測定
		13:30～14:30	新里生涯学習センター	▶講話「骨粗しょう症予防」
	2/26(月)	13:30～14:30	川内地域振興センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「オーラルフレイル」
	2/27(火)		江繋地域振興センター	
川井	3/4(月)	10:00～11:00	川井保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高齢者のうつと認知症」
		13:30～14:30	片葉集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「慢性腎臓病予防」
	3/5(火)	10:00～11:00	小国地域振興センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「低栄養予防」
	3/6(水)		岡村集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「慢性腎臓病予防」

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2月生まれ	3/6(水)	9:00～9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年8月生まれ	3/6(水)	13:00～13:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年7月生まれ/令和3年8月生まれ	3/13(水)	9:00～9:30
3歳児(診査)	令和2年11月生まれ/令和2年12月生まれ	3/13(水)	13:00～13:45

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

【産前産後ヨガ】

■時間 午後1時45分～3時（1時30分受け付け開始）

■対象 妊娠20週、産後6週以降で運動制限のない人。参加の際は主治医の許可を得てください※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 2月22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 2月20日(火)

■申し込み 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）