

●【経過措置終了間近】高齢者肺炎球菌予防接種はお早めに

今年度対象となっている人で接種を希望される人は、3月中に忘れずにお受けください。

●今年度の費用助成対象者

次のいずれかに該当し、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

1. 予防接種法に基づく定期接種対象者

- (1)今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える人
- (2)60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の病気による障がいのある人またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人（身体障害者手帳1級相当）

2. 定期外（任意）予防接種対象者

- (1)66歳以上の人で今まで接種を受けたことがない人

●令和6年度の費用助成対象者（定期接種対象者）

- ①65歳の人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の病気による障がいのある人またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人（身体障害者手帳1級相当）

※66歳以上の人も対象としていた経過措置は令和5年度で終了となるため、令和6年4月から、上記①②の人のみが費用助成の対象となります

■助成額 3,000円(市民税非課税世帯および生活保護世帯は上限8,000円)。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 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）



認知症カフェのお知らせ

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、認知症について関心のある人などが集まり、認知症について学んだりおしゃべりをする場所です。

●認知症の人と家族の会主催 認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■日時 3月13日(水)午前10時～11時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 ①ミニ講話「聞こえと認知症について」

②おしゃべり

■定員 先着30人

■申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

●いのち支えあうみやこ ～ストレスケアと栄養～

こころの健康を保つためには、食生活や栄養学的側面、運動・睡眠などの生活習慣の改善が重要とされています。3月は、岩手県が定める「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です。それに合わせ、市では「いのち支えあうみやこ～ストレスケアと栄養～」の取り組みを実施します。

ストレスに負けない体づくりを栄養面から応援するため「いやされしび」（市保健福祉部健康課管理栄養士監修）を紹介します。「いやされしび」は誰でも簡単にでき、こころと体にやさしい「100kcal前後のおやつ」などを紹介しています。詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください。

■期間 3月1日(金)～29日(金)

■場所 市民交流センター2階（ミヤココ隣）、田老・新里・川井の各保健センター

こころや体の不調があるときは～ひとりで悩まず相談してください～

○宮古市内各保健センター

▷宮古保健センター（☎64-0111）▷田老保健センター（☎87-2975）

▷新里保健センター（☎72-3500）▷川井保健センター（☎76-2036）

○宮古保健所（☎64-2218）

○自殺予防いのちの電話（☎フリーダイヤル0120-783-556）

○盛岡いのちの電話（☎019-654-7575）

○岩手県精神保健福祉センターこころの相談電話専用ダイヤル（☎019-622-6955）

■問い合わせ 市健康課（宮古保健センター内、☎64-0111）



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（宮古保健センター内、☎64-0111）



アルコール通信 ～第12号～

飲酒についての情報を市民の皆さんに月1回、3月までお届けします。東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援して下さった福田貴博先生から情報提供いただきました。



お酒に関するお話も、今回が最終回です。振り返ると、お酒の単位は「ドリンク」（純アルコール10g＝1ドリンクと定義）という紹介から始まりました。無理なくできそうな目標設定をし、飲酒日記をつけることを紹介しました。アルコールと生活習慣病、睡眠、認知症、うつ病や自殺との関係や、飲酒運転、お勧めのつまみについても話題にしてみました。

お酒は悪い面ばかりではないのですが、体や心への悪影響が多いことを知っていただき、少しでも飲酒文化が成熟することを願っています。お酒の良い面も悪い面も分かった上で、上手に付き合える人が一人でも増えれば幸いです。ありがとうございました。



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
宮古	3/18(月)	13:30～15:30	宮古保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「高齢期のうつ病予防」
田老	3/7(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「リラクゼーション」
新里	3/12(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「こころの健康」
川井	3/7(木)	13:30～15:00	夏屋集会所	▶血压測定、個別相談 ▶講話「転倒骨折予防」、かわいい元気体操

休日急患診療所、祝日当番歯科医療機関の診療日

●休日急患診療所

感染症対策のため、発熱などの症状がある人は、予約制での診療となります。当日電話で予約してください。

■診療日 3月の毎週日曜日と20日(水)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 【午前】発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）

【午後】内科・外科の応急的な診療（発熱などの症状がある人を除く）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の2、☎64-0113）

●祝日当番歯科医療機関

救急患者を対象に歯科診療をします。電話をしてから来院してください。

■診療日 3月20日(水)／久保歯科医院（鉾ヶ崎上町2の24、☎63-0648）

■時間 午前9時～午後3時

介護家族のためのリフレッシュの会

市では、ご自宅で介護をしている人に対して、介護に関する情報の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していただく会を開催します。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 3月15日(金)午後1時～2時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 ①食事介助時の飲み込ませ方の支援について、②参加者同士の情報交換

■講師 摂食・えん下認定看護師、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／申込期限 無料／3月14日(木)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

