

● 带状疱疹ワクチン予防接種費用を助成

带状疱疹の発症および重症化を予防するため、任意予防接種である带状疱疹予防接種費用の一部を助成します。接種は任意ですので、接種を希望する人は、医師とよく相談して予防接種をしてください。助成を受けられるのは、生涯で一度のみです。

■対象者 満65歳以上で本市に住民票がある人

※必ず、65歳の誕生日を受けてからお受けください

■助成額

ワクチンの種類	接種回数	助成額	自己負担額の目安 (助成額4,000円の場合)
生ワクチン(ビケン)	1回	4,000円	4,000円程度
不活化ワクチン (シングリックス)	2回	4,000円×2回	18,000円程度×2回

※どちらか一方を選んで接種を受けてください

※生活保護世帯および市民税非課税世帯(世帯員全員が市民税非課税)の人は、8,000円を上限に助成します

■お知らせ、予診票設置・配布場所

- 各保健センター ●各総合事務所 ●各出張所 ●山口公民館
- 中央公民館分館 ●千徳公民館 ●ファル磯鶏店
- マリンコープドラ ●市民交流センター ●ジョイス宮古千徳店
- スーパーマーケット玉木屋 ●田老公民館 ●産直とれたろう
- 畠山石油 ●基幹集落センター ●ひきめの里直売所 ●玄翁館
- 和井内ふるさと会館 ●江繋地域振興センター
- 箱石地域振興センター ●各実施医療機関

■問い合わせ 宮古保健センター (☎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

【離乳食教室(後期)】

■時間 午後1時45分～3時(1時30分受け付け開始)

※すすく子育て冊子、エプロン、三角巾、おんぶひもをご持参ください

【共通】

■期日/場所 4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 4月23日(火)

■申し込み 市こども家庭センター母子保健係 (☎68-9121)

● 西ヶ丘カフェ (認知症カフェ)

■日時/場所 4月24日(水)午後1時30分～2時30分/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/参加料 西ヶ丘にお住まいの人/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)

男の筋力アップ 運動教室

市内在住の65歳以上の男性を対象に、運動教室を開催します。介護予防のお話を聞いたり、みんなでも楽しく体を動かしてみませんか?

■期日 5月16日(木)・23日(木)・30日(木)、6月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)、7月4日(木)・11日(木)・18日(木)(全10回)

■時間 午後1時30分～3時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール、運動スタジオ

■内容 専門職による介護予防ミニ講話と、健康運動指導士による運動指導

■定員 先着20人

■参加料 無料

■用意する物 飲み物、タオル、上履き、運動しやすい服装、筆記用具

■申し込み方法 電話

■申込期限 4月26日(金)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター (☎68-9086)

地域型保育所2施設が 4月から開設されました

■こぐまハウス(館合町2の20、☎63-8731)

■小規模保育園みつつけた(大通4丁目4の3の2、☎77-5512)



追加的対策風しん抗体検査および予防接種のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、今年度までに限り、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けることができます。

無料クーポン券は令和4年度に発送しています。紛失した場合などは再発行が可能ですので、詳しくは、宮古・田老・新里・川井の各保健センターまでご相談ください。

風しんにかかると家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。この機会に風しんへの抵抗力を確認してみましょう。

※他市町村から転入した人で、抗体検査を終えているはご連絡をお願いします。

■問い合わせ 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）



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 宮古保健センター（☎64-0111）、新里保健センター（☎72-3500）、川井保健センター（☎76-2036）

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	4/23(火)	13:30～15:30	宮古保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「お口の健康」
新里	4/23(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「お口の健康」
川井	5/7(火)	13:30～14:30	上川井集会所	▶血压測定、個別相談 ▶講話「中性脂肪対策」

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。

■場所 宮古保健センター2階

■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

■問い合わせ 市子ども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

種類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和5年3月生まれ/令和5年4月生まれ	5/15(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年10月生まれ/令和4年11月生まれ	5/29(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和4年4月生まれ/令和4年5月生まれ	5/22(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年10月生まれ	5/22(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和3年1月生まれ	5/15(水)	13:00～13:30

「健康みやこの情報ひろば」市ホームページ内にオープン!

こちらは、本市が行っている「健康づくりの取り組み」を集約したサイト（右記QRコード）です。

「運動」や「栄養」、「生活習慣病予防」、「介護予防」、「社会参加」、「こころ」の項目ごとに情報を掲載しています。

ぜひ、健康づくりにお役立てください。

■問い合わせ 川井保健センター（☎76-2036）



健康みやこの
情報ひろば

こちらをクリック▶



市ホームページのトップページにあるバナー（上画像）からも閲覧できます