

【「追加的対策風しん抗体検査及び予防接種」の訂正】4月に該当する男性に案内通知を送付しましたが、案内に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

●実施医療機関

【正】おうち消化器内科クリニックでは、クーポン券の利用はできません（抗体検査および予防接種は有料になります（要予約））

問 市健康課（宮古保健センター、☎64-0111）

●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 宮古保健センター（☎64-0111）、新里保健センター（☎72-3500）

地域	期日	時間	会場	内容	
宮古	6/20(木)	10:00~11:00	山口団地住宅集会所	▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「大腸がん予防のお話」	
		13:30~14:30	宮園自治会センター		
	6/25(火)	10:00~11:00	崎山公民館		
	6/27(木)	10:00~11:00	大沢地区会館		
	7/4(木)	10:00~11:00	近内地区センター		▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「熱中症予防のお話」
		13:30~14:30	西ヶ丘地区センター		
7/5(金)	10:00~11:00	上鼻自治会館	▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「生活習慣病予防」		
	13:30~14:30	太田地区会館			
新里	6/25(火)	10:00~11:00	新里保健センター	▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「骨粗しょう症予防」	
	6/27(木)	10:00~11:00	基幹集落センター	▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「お口の健康」	
	7/4(木)	10:00~11:00	和井内林産会館	▶ 血压測定、個別相談 ▶ 講話「生活習慣病予防」	
	13:30~14:30	永田集会所			

●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。

■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 宮古保健センター2階

問 こ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6月生まれ	7/10(水)	9:00~9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年12月生まれ/令和5年1月生まれ	7/10(水)	13:00~13:30
2歳児(相談)	令和4年6月生まれ/令和4年7月生まれ	7/17(水)	9:00~9:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年11月生まれ	7/17(水)	13:00~13:30
3歳児(診査)	令和3年3月生まれ/令和3年4月生まれ	7/24(水)	13:00~13:30

●子宮頸がん予防ワクチン接種（キャッチアップ接種）

■対象者 ※①②両方に該当する人が対象です

①平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女性

②今までに子宮頸がん予防ワクチンの接種を合計3回受けていない人

■接種場所 市内の子宮頸がん予防接種実施医療機関（要予約）

■用意する物 ①母子健康手帳②HPV(子宮頸がん)予防ワクチン接種予診票③健康保険証

※HPVワクチンを令和4年3月末までに自費で接種した人は、費用助成を受けることができます（申請の受付は今年度までです）

※市外での接種を希望される人は、事前の手続きが必要となります。各保健センターにご相談ください

問 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
お話しサロン】

■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 6月27日(木)

■場所 宮古保健センター2階

■対象 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児

■定員 10組程度

■参加料 無料

■用意する物 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

■申込期限 6月25日(火)

問 こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

田老地区認知症カフェ
（ほっちょうカフェ）

■日時 6月25日(火)午後1時30分~3時

■場所 田老福祉センター

■内容 認知症についてのミニ講話とおしゃべり

■参加料 200円

問 たろう地域包括支援センター（☎65-6010）

※交通手段についてお困りの場合はご相談ください

西ヶ丘カフェ（認知症カフェ）

- 日時 6月19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 西ヶ丘にお住まいの人
- ☎ 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 7月1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
- ☎ 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

● 各種健康診査・がん検診日程

自分の健康状態を把握するため、1年に1回けんしんを受けましょう。70歳以上の人や料金免除に該当する人は、全てのけんしん料金が無料（人間ドック除く）です。詳しくは、6月上旬に各世帯に配布されている「令和6年度 宮古市成人けんしんのお知らせ」をご覧ください。届いていない場合は、各保健センターにお問い合わせください。

☎ 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）

期日	受付時間	会場	検診種別			
			各種健診	各がん検診		
7/1（月）	7:00～9:00	江繋地域振興センター	健診	胃	肺	大腸
7/2（火）		小国地域振興センター	健診	胃	肺	大腸
7/4（木）	9:30～10:30	花輪農村文化伝承館				大腸 乳
	13:00～14:00	うみマチひろば（宮古市地域創生センター）				大腸 乳
7/5（金）	9:30～10:30	崎山公民館				大腸 乳
	13:00～14:00	田老公民館				大腸 乳
7/8（月）	9:30～10:30	川井保健センター				大腸 子宮
	13:00～14:00	新里保健センター				大腸 子宮
7/9（火）	9:30～11:00	シートピアなあと	健診			
	13:00～14:00					
7/10（水）	9:30～11:00	シートピアなあと	健診			
	13:00～14:00					
	9:30～10:30	花輪農村文化伝承館				大腸 子宮
	13:00～14:00	津軽石公民館				大腸 子宮

※各種健診は、さわやか健診（39歳以下）、75歳以上、国保特定、他保特定、健康診査です。また、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、尿中推定塩分摂取量測定は、各種健診の際に受診できます

● ハロー赤ちゃん教室～土曜開催～

- 日時 7月13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、妊娠中の食生活、おっぱいとミルク、もく浴体験
- 対象 市内在住の妊婦および家族
- 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 7月5日（金）
- 場所 宮古保健センター2階
- ☎ こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

● シルバーリハビリ体操デモンストレーション

シルバーリハビリ体操は、関節の動きや筋力の維持向上を目的とした介護予防の体操です。お越しの際は、十分な暑さ対策をお願いします。

- 日時/場所 7月8日（月）午後1時30分～3時 / 市民交流センター2階運動スタジオ
- 内容/講師 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） / シルバーリハビリ体操指導者
- 対象/定員 市内在住の人 / 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/用意する物 無料 / 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
- ☎ 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）