

● 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。

☎ 各保健センター

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	7/8(月)	9:30~11:00	宮古保健センター (1階大会議室)	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「熱中症予防」
田老	7/18(木)	10:00~11:00	田老公民館	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「脳卒中予防」
新里	7/9(火)	10:00~11:00	日向生活改善センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「熱中症予防」
		13:30~14:30	下川原子供会館	
	7/11(木)	13:30~14:30	腹帯生活改善センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「お口の健康」
	7/17(水)	10:00~11:00	新里保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「熱中症予防」
川井	7/5(金)	10:00~11:00	夏屋集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「熱中症予防」
	7/11(木)		片巣集会所	
	7/12(金)		岡村集会所	

● 運動習慣のきっかけづくりをサポート!

■助成内容 シーアリーナまたは姉ヶ崎サン・スポーツランドの利用料を4カ月間助成(最大利用回数=シーアリーナ27回、姉ヶ崎サン・スポーツランド16回)

■対象 以下の要件に全て該当する人。ただし、主治医から運動制限の指示があった人、または昨年度の参加者は対象外です。

▷39歳以下の市民、または40~64歳以下の市民で宮古市国民健康保険以外の被保険者

▷令和5年度または本年度に特定健康診査や人間ドックを受診し、結果が次のいずれかに該当する人

①腹囲=【男性】85cm以上【女性】90cm以上 ②BMI=25以上

③血糖・脂質・血圧=BまたはC判定

■利用の流れ ①特定健康診査の結果を持参し、保健師と面接

②後日、健康トレーニング指導士と個別運動プログラムを作成

③4カ月間の運動の実施 ④運動が継続できているか保健師が電話で確認

⑤利用回数終了後、再度保健師と面接

■申し込み方法 各保健センターに、保険証と特定健康診査の結果を持参

■定員/申込期限 先着15人/11月15日(金)

☎ 各保健センター

● 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、情報交換していただく会を開催します。

■日時 7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 「あなたを元気にする色は何色?」、参加者同士の情報交換

■講師 カラーコーディネーター、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/7月18日(木)

☎ 市介護保険課地域包括支援センター(☎68-9086)

みやこキッズ食育教室 ~夏休みコース~

■日時

【第1回】7月26日(金)午前9時30分~午後1時30分

【第2回】8月9日(金)午後1時~3時30分

■場所 宮古保健センター栄養指導室

■内容 調理実習、試食、ミニ講話

■対象 小学4~6年生

■定員 先着10人

■参加料 無料

■用意する物 エプロン、三角巾、上履き

■申込受付開始日 7月1日(月)午前8時30分

☎ 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)

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 7月の毎週日曜日と15日(月)

■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)

☎ 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 7月15日(月)

■当番医療機関 昆デンタルクリニック(津軽石5の88の1、☎67-4380)

■時間 午前9時~午後3時

認知症カフェ

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。介護の相談もできます。気軽にご参加ください。

●茂市地区認知症カフェ「かだつてカフェ」

■日時 7月8日(月)午後1時30分～3時

■場所 旧歯科医師住宅(JR茂市駅前)

■内容

①ミニ講話「認知症についてもっと知ろう、話そう」②カフェタイム

■参加料 200円

☎ にいさと地域包括支援センター(☎77-4030)

●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 7月26日(金)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「知っておきたい介護保険～相談はどこに？費用は？どんな施設があるの？」②おしゃべり

☎ 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。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)

「令和6年度 宮古市成人けんしんのお知らせ」リンク先

期日	受付時間	会場	検診種別			
			各種健診	各がん検診		
7/11(木)	9:30～11:00	宮古保健センター	健診			
	13:00～14:00					
	9:30～10:30	シートピアなあと			大腸	子宮
7/12(金)	13:00～14:00	田老公民館			大腸	子宮
	9:30～11:00	鉾ヶ崎公民館	健診			
	13:00～14:00					
7/13(土)	7:00～9:30	市民文化会館		胃 肺	大腸	
	7/14(日)	7:00～9:30	山口公民館		胃 肺	大腸
千徳体育館				胃 肺	大腸	
7/16(火)	9:30～11:00	宮古保健センター	健診			
	13:00～14:00					
7/17(水)	9:30～11:00	山口公民館	健診			
	13:00～14:00					
	9:30～10:30	千徳体育館			大腸	乳
13:00～14:00						
7/18(木)	9:30～11:00	山口公民館	健診			
	13:00～14:00					
	9:30～10:30	宮古保健センター			大腸	子宮
13:00～14:00						

※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

●献血で、つながる“いのち”～皆様のご協力を～

400ml献血のみ実施します。献血は、命を救うために欠かすことのできない大切なボランティアです。

■献血できる人 体重50kg以上の、17歳から69歳までの男性と18歳から69歳までの女性

※65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験がある場合に限りです

☎ 市生活課生活安全係(☎68-9109)

期日	実施時間	献血会場	住所
7/3(水)	9:30～11:30/13:00～16:30	岩手県宮古地区合同庁舎	五月町1の20
7/4(木)	14:00～16:00	岩手県立宮古高等技術専門校	松山8の29の3
7/15(月)	10:00～12:00/13:00～16:30	いわて生協マリノコープDORA	小山田2の2の1

●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いきます。

☎ 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)