

● 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。

問 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
10/7(月)	9:30~11:00 / 13:00~14:00	佐原地区センター	健診
10/8(火)	9:30~11:00 / 13:00~14:00	近内地区センター	健診
	17:00~18:30	宮古保健センター	大腸
10/9(水)	9:30~11:00 / 13:00~14:00	千徳体育館	健診
10/10(木)			
10/11(金)	9:30~11:00 / 13:00~14:00	宮古保健センター	健診
10/15(火)	7:00~ 9:30	山口公民館	胃 肺 大腸
	9:30~11:00 / 13:00~14:00	崎山公民館	健診
10/16(水)	7:00~ 9:30	崎山公民館	胃 肺 大腸
	9:30~11:00 / 13:00~14:00	西ヶ丘地区センター	健診
10/17(木)	7:00~ 9:30	花輪農村文化伝承館	胃 肺 大腸
	9:30~11:00 / 13:00~14:00	西ヶ丘地区センター	健診
10/18(金)	7:00~ 9:30	津軽石公民館	胃 肺 大腸
10/19(土)	7:00~ 9:30	宮古保健センター	胃 肺 大腸
10/20(日)			

※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、健診の際に受診できます

● 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 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)

地域	期日	時間	会場	内容
田老	10/10(木)	10:00~11:00	田老保健センター	▶血圧測定、個別相談
	10/17(木)		摂待和野地区集会施設	▶講話「糖尿病予防」
新里	10/10(木)	10:00~11:00	八坂自治会館	▶血圧測定、健康相談
		13:30~14:30	中野地区総合センター	▶講話「こころの健康」
	10/17(木)	10:00~11:00	北山地区総合センター	▶血圧測定、健康相談、骨密度測定
		13:30~14:30	下刈屋地区総合センター	▶講話「骨粗しょう症予防」 ※素足になれる格好で来てください
10/22(火)	10:00~11:00	新里保健センター	▶血圧測定、健康相談、加速度脈波測定 ▶講話「脳卒中予防」	
川井	10/1(火)	13:30~15:00	上川井集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「転倒骨折予防」・かわい元気体操
	10/3(木)	10:00~11:00	川内地域振興センター	▶血圧測定、個別相談
			江繋地域振興センター	▶講話「中性脂肪対策」
	10/8(火)	10:00~11:00	田代集会所	▶血圧測定、個別相談
		13:30~14:30	去石集会所	
10/10(木)	10:00~11:00	門馬集会所	▶講話「糖尿病予防」	
	13:30~14:30	区界集会所		

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。

● 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」

問 10月16日(水)午前10時~11時30分

場 市民交流センター2階多目的ホール

因 ①ミニ講話「認知症についてもっと知ろう」
②おしゃべり

問 市介護保険課いきいきライフ推進室 (☎68-9126)

介護家族のためのリフレッシュの会

家族介護者としての思いや悩みを共有しながら、心身ともにリフレッシュしていただくことを目的とした会です。この機会に日頃の介護の状況を話してみませんか？

問 10月18日(金)午後1時~2時30分

場 市民交流センター1階会議室1・2

因 リフレッシュ。お抹茶でほっと一息、情報交換、介護の相談

因 ご自宅で介護をしている人、これから介護を始める人

因 無料

問 10月17日(木)まで

問 市介護保険課地域包括支援センター (☎68-9086)

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 10月の毎週日曜日と14日(月)

■受付時間 午前9時~午後5時

☎【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。

☎/当番医療機関

▷10月14日(月)午前9時~午後3時/デンタルクリニック駒井(上鼻二丁目2の1、☎63-6188)

ほっちょうカフェ (田老地区認知症カフェ)

☎ 10月10日(木)午後1時30分~3時

☎ 田老福祉センター

☎ 認知症についてのミニ講話とおしゃべり

☎ 200円

☎ 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

●小学校入学予定者の健康診断を行います

令和7年度に小学校に入学する子ども(生年月日が平成30年4月2日から平成31年4月1日まで)が対象です。保護者宛てに通知書を送付しますので、10月15日(火)を過ぎても通知書が届かない場合や、記載事項に誤りがある場合は、お問い合わせください。

☎ 市学校教育課学校教育係(☎68-9116)

入学予定学校名・健診会場校	期日	受付時間	開始時間
宮古小学校	11/25(月)	12:35~12:55	13:00
鯉ヶ崎小学校	11/18(月)	12:15~12:35	12:45
磯鷄小学校	11/15(金)	12:50~13:15	13:30
山口小学校	11/11(月)	13:00~13:20	13:30
千徳小学校	11/19(火)	12:35~13:05	13:15
高浜小学校	11/11(月)	12:55~13:05	13:15
花輪小学校	11/27(水)	13:00~13:20	13:30
津軽石小学校	11/13(水)	13:00~13:20	13:30
重茂小学校	11/13(水)	13:30~13:40	13:50
崎山小学校	11/7(木)	13:00~13:20	13:30
田老第一小学校	11/1(金)	13:10~13:20	13:30
新里小学校	11/21(木)	13:20~13:30	13:40
川井小学校	11/1(金)	13:10~13:20	13:30

▷健診の内容は、内科、歯科、言語、知能、視力、聴力の6種類です

▷原則、通知書に記載されている学校で受診してください

▷指定された期日に都合が悪く受診できない場合は、ご連絡ください

▷体調などで心配なことがありましたら、事前に相談してください

●小児インフルエンザ予防接種費用を助成します

■接種期間 10月1日(火)~令和7年1月31日(金)

☎ 1歳~中学3年生(13歳未満は2回まで、13歳以上は1回まで)

☎ インフルエンザ予防接種予診票、母子健康手帳

■自己負担額 医療機関の接種料金(医療機関により異なります)から、助成額2,500円を差し引いた金額

※経鼻ワクチンも助成の対象となります

※下記に該当する人は、証明するものを窓口で提示することで、4千円を限度として助成します

①生活保護世帯=休日・夜間受診手帳

②世帯員全員(学生を除く)が市民税非課税=令和6年度の世帯員全員の課税証明書

■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・出張所、各実施医療機関

【宮古】市民交流センター、山口公民館、中央公民館分館、千徳公民館、ファル磯鷄店、マリンコープDORA、ジョイス宮古千徳店、スーパーマーケット玉木屋

【田老】田老公民館、産直とれたろう、畠山石油

【新里】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

【川井】江繋地域振興センター、箱石地域振興センター

☎ 市健康課(宮古保健センター、☎64-0111)