

● 各種健康診査・がん検診日程

生活習慣病予防健診、がん検診が始まります。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る「令和7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。



詳細はこちら

問 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 | | | |
|---------|-------------|-----------------|------|---|---|----|
| 6/11(水) | 7:00～ 9:00 | 和井内ふるさと会館 | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/12(木) | | 基幹集落センター（刈屋） | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/13(金) | 7:00～ 9:30 | 新里高齢者コミュニティセンター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/14(土) | | 新里保健センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/18(水) | | 門馬地域振興センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/19(木) | 7:00～ 9:00 | 江繋地域振興センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/20(金) | | 箱石地域振興センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/23(月) | 9:30～11:00 | 近内地区センター | 健診 | | | |
| 6/25(水) | 13:00～14:00 | シートピアなあと | 健診 | | | |
| 6/26(木) | 7:00～ 9:00 | 小国地域振興センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/27(金) | | 川内地域振興センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/29(日) | 7:00～ 9:30 | 川井保健センター | 健診 | 胃 | 肺 | 大腸 |
| 6/30(月) | 9:30～11:00 | 宮古保健センター | 健診 | | | |
| | 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

● 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する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？

回 6月20日(金)午後1時～2時30分

場 市民交流センター1階会議室3

内 「あなたの好きなアロマスプレーを作ってみよう!」、情報交換、介護の相談

師 こころのケアセンター職員

対 自宅で介護をしている人、これから介護を始める人

料 無料

申 電話

期 6月19日(木)まで

問 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



6月は「食育月間」です

朝食は1日のスタートとなる食事です。こどもも大人も、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

市ホームページでは、みやこキッズ食育教室参加者考案の「かんたん! 朝ごはんメニュー」を紹介しています。ぜひご利用ください。



詳細はこちら



母子健康手帳交付

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 市こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）



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」

☎ 6月18日(水)午前10時~11時30分

☎ 市民交流センター2階多目的ホール

☎ ①ミニ講話「先輩に学ぶ元気の秘訣」

②おしゃべり

☎ 市介護保険課いきいきライフ推進室(☎68-9126)

休日急患診療所の診療日

●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 6月の毎週日曜日

■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)



●健康相談日程

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。

☎ 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)



| 地域 | 期日 | 時間 | 会場 | 内容 |
|----|---------|----------------------------|---------------------------|---|
| 宮古 | 6/16(月) | 10:00~11:30 | 宮古保健センター | ▶血圧測定、健康相談 ▶講話「大腸がん予防」 |
| | 6/18(水) | 10:00~11:00 | 松山地区センター | |
| | 6/19(木) | 10:00~11:00 13:30~14:30 | 田鎖総合交流促進センター 根城農村センター | |
| 田老 | 6/12(木) | 10:00~11:00 13:30~14:30 | 末前神楽伝承館 げげだす村工房(青倉) | ▶血圧測定、健康相談 ▶講話「脳卒中予防」 |
| | 6/19(木) | 10:00~11:00 13:30~14:30 | 三王自治会研修センター 大平地区消防屯所 | |
| | | 6/20(金) | 10:00~11:00 | |
| 新里 | 6/24(火) | 10:00~11:00 | 新里保健センター | ▶血圧測定、健康相談、骨密度測定 ▶講話「骨粗しょう症予防」 |
| | 7/3(木) | 10:00~11:00 13:30~14:30 | 北山地区総合センター 下刈屋地区総合センター | |
| | | 6/9(月) | 10:00~11:00 | |
| 川井 | 6/9(月) | 10:00~11:00 | 川井保健センター | ▶血圧測定、健康相談、足指力測定 ▶講話「転倒骨折予防」 ※素足になれる格好で来てください |

●シルバーリハビリ体操デモンストレーション

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。

主に椅子に座って行う体操を行います。

☎ 6月9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

☎ 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

☎ 市内在住の人

☎ 20人程度

☎ 無料

☎ 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

☎ 当日の午前10時までに申し込み

☎ 市介護保険課地域包括支援センター(☎68-9086)

