

● 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。当日に電話で予約してください。

■ 診療日 8月の毎週日曜日と11日(月)

■ 受付時間 午前9時～午後5時

内 【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）

問 休日急患診療所（西町一丁目6-2、☎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。来院するときは、事前に電話してください。

回／当番医療機関

▷ 8月11日(月)午前9時～午後3時／山本歯科医院（田老三王一丁目1-3-2、☎65-8855）

● お盆中の歯科医療機関

8月12日(火)～17日(日)の期間中、市内で診療を行っている歯科医療機関は下記のとおりです。お間違えないよう、ご注意ください。

期日	時 間	場 所	住所	電話番号
8/12(火)	9:30～12:30／14:30～18:30	宮古うみねこ歯科クリニック	向町	☎65-8281
	9:30～12:30／14:30～19:00	くらた歯科医院	実田	☎64-5088
	9:30～11:30／13:30～16:30	宮古山口病院（歯科）	山口	☎62-3945
	9:00～13:00／14:30～18:00	山本歯科医院	田老	☎65-8855
8/13(水)	9:30～12:30／14:30～18:30	宮古うみねこ歯科クリニック	向町	☎65-8281
8/14(木)				
8/15(金)	診療している歯科医療機関はありません			
8/16(土)				
8/17(日)				

休日急患診療所の 駐車場が一部使用禁止

防水改修工事に伴い、次の期間中は診療所正面駐車場（5台）が利用できません。

隣接駐車場（4台）または山口小学校の駐車場をご利用ください。

回 9月下旬まで

問 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）



● 介護予防のための運動教室

運動機能をチェック✓してみよう！

- ☐ 階段を昇るときはいつも手すりや壁をつたっている
- ☐ 椅子に座った状態から何かにつかまらないうと立てない
- ☐ 15分ほど続けて歩けない
- ☐ この1年で転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

あなたはいくつ当てはまりましたか？

上記の質問項目に3つ以上該当し、介護予防が必要だと思われる人を対象に、運動教室を開催します。6カ月間で運動習慣を付け、元気な足腰を取り戻しましょう。

回 10月～令和8年3月の6カ月間（毎週1回）午前10時～11時30分

場 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」（送迎付き）

■ 送迎できない地区 田代・川井 ※重茂・田老・新里地区の人はご相談ください

内 身体の状態に合わせ、ストレッチ、筋力トレーニングなどの足腰を鍛える運動、参加者同士の交流やレクリエーション など

師 健康運動指導士／対 65歳以上の市民（要介護1～5の人は対象外）

¥ 無料／期 9月1日(月)まで

問 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

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お電話で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。

問 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)

認知症について、正しい情報をゆっくりと学びながら、気軽におしゃべり、相談ができるカフェです。

回 8月20日(水)午後1時30分～2時30分

場 西ヶ丘地区センター

内 認知症の学びとおしゃべりを楽しむ

対 西ヶ丘にお住まいの人

料 300円/申 電話

問 みやこ西部地域包括支援センター(☎77-5771)



● 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、各世帯に配布された「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。

■けんしん日程・会場

期日	受付時間	会 場	各種健診	が ん 検 診		
8/25(月)	9:30～10:30	花輪農村文化伝承館			大腸 乳 子宮	
	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 子宮	
8/26(火)	9:30～10:30	重茂漁業協同組合			大腸 乳 子宮	
	13:00～14:00	津軽石公民館			大腸 乳 子宮	
8/27(水)	9:30～11:00	津軽石公民館	健診			
	13:00～14:00					
8/28(木)	7:00～ 9:30	宮古市民総合体育館	健診	胃 肺 大腸		
8/29(金)						
8/30(土)		宮古保健センター	健診▲	胃▲ 肺▲ 大腸		
8/31(日)		千徳小学校体育館		胃 肺 大腸		



詳細はこちら

※本年度は、乳がん検診と子宮がん検診を同時に受けられます

※各種健診＝さわやか健診、国保特定、他保特定、健康診査または75歳以上健診。肝炎ウイルス検査および前立腺がん検診は、各種健診の際に受診できます。

※▲は予約制(右記二次元コードから申し込み)

期 7月30日(水)午前9時から

問 市健康課地域保健医療係(☎64-0111)



各種健診



がん検診

● 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。

問 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)



地域	期日	時 間	会 場	内 容
宮古	8/18(月)	13:30～15:30	宮古保健センター	▶血圧測定、健康相談、骨密度測定 ▶講話「骨粗しょう症予防」 ※素足になれる格好で来てください
	8/19(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	花輪農村文化伝承館 西ヶ丘地区センター	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「骨粗しょう症予防」
田老	8/21(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「大腸がん予防」
新里	8/19(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「認知症予防」