

● 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。

問 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）



詳細はこちら

期日	受付時間	会 場	検 診 種 別
9/26(金)		宮古老人福祉センター	胃 肺 大腸
9/27(土)	7:00～ 9:30	花輪農村文化伝承館	胃 肺 大腸
9/28(日)		崎山公民館	胃 肺 大腸
10/3(金)	9:30～11:00 13:00～14:00	千徳体育館	健診
10/4(土)	7:00～ 9:30	千徳体育館	胃 肺 大腸
10/5(日)		新里保健センター	健診 胃 肺 大腸
10/6(月)	9:30～11:00 13:00～14:00	西ヶ丘地区センター	健診
10/7(火)	17:00～18:30	宮古保健センター	大腸
10/10(金)	9:00～10:30 13:00～14:00	宮古保健センター 【女性限定日】 ※健診・乳・子宮がん予約制	健診▲ 大腸 乳▲ 子宮▲
10/11(土)	9:30～11:00 13:00～14:00	高浜小学校	健診

※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）

乳・子宮がん検診無料クーポン券をお持ちの人は、ぜひ受診をご検討ください



特定健診など 乳・子宮がん

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います。

日 10月6日(月)午後1時30分～3時

場 市民交流センター2階運動スタジオ

内 頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操 など

対 市内在住の人

人 20人

料 無料

持 上履き、飲み物、マスク、タオル、運動しやすい服装

申 電話

期 10月6日(月)午前10時まで

問 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

● 結核健康診断日程

地域	期日	受付時間	会 場	地域	期日	受付時間	会 場
宮古	9/29(月)	9:15～ 9:30	佐々木知宏氏宅前	宮古	10/15(水)	9:00～ 9:20	ファミリーマート宮古そけい店
		9:45～10:00	笹見内地区会館			9:40～10:00	磯鶏公民館
		10:15～10:30	重茂漁業協同組合			10:20～10:50	藤原オイルフェンス倉庫
		10:45～10:55	元村集荷所			11:10～11:40	岩手塩元売(株)宮古営業所
		11:20～11:30	姉吉地区会館			13:30～14:00	市民総合体育館 駐車場
		11:50～12:00	25分団屯所		10/23(木)	9:00～ 9:10	南川目農村センター
	9/30(火)	14:00～14:30	市立図書館			9:30～ 9:40	旧北川目分校
		9:00～ 9:20	館下義男氏宅前(藤畑)			10:10～10:20	長沢6組地区会館
		9:40～10:10	駒形通公民館			10:40～11:10	長沢農村センター
		10:30～10:50	赤前小学校			11:30～11:45	重茂氏宅前(大野折壁)
		11:10～11:20	堀内地区センター			13:30～13:40	大谷地林業者センター
宮古	10/1(火)	11:40～11:50	旧海幸園(白浜)	宮古	10/24(金)	14:00～14:20	花輪農村文化伝承館
		13:15～13:30	荒巻集会所			9:00～ 9:30	イエローハット宮古店
		13:50～14:00	重茂北地区公民館			9:50～10:05	(株)東北工商倉庫前
	10/14(火)	9:00～ 9:30	中里団地集会所			10:25～10:40	牛伏農産物加工センター
		10:00～10:30	第二中学校			11:00～11:20	ファミリーマート宮古根市店
		11:00～11:50	市営住宅佐原集会所			11:40～11:55	J R千徳駅前
		13:30～14:00	鉾ヶ崎公民館			13:30～14:30	宮古保健センター

問 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）

● 広報みやこ9月1日号6頁「いわてリハビリテーションフォーラム」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【誤】 全国地域リハビリテーション合同研修会inいわて2050

【正】 全国地域リハビリテーション合同研修会inいわて2025

認知症に関する相談

「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？気軽に相談ください。

日 10月6日(月)午後1時～4時

場 市介護保険課相談室（市役所1階）

申 電話（事前に予約が必要です）

問 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）



にいさと地区認知症カフェ「かだってカフェ」

認知症になっても安心して暮らせる地域について、カフェで語るように、ゆるやかに一緒に学んでいく場が「かだってカフェ」です。気軽にお立ち寄りください。

回 9月29日(月)午後1時30分～3時

場 あすなろ交流館(旧小規模多機能事業所あすなろ)

内 ①ミニ講話「お口の健康と認知症」②カフェタイム

料 200円

問 にいさと地域包括支援センター(☎77-4030)

ハロー赤ちゃん教室3回目～赤ちゃんのお世話～

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話体験などを通して、お父さん・お母さんになる準備ができます。

回 10月17日(金)午前9時30分～11時15分(午前9時20分受け付け開始)

場 宮古保健センター2階
内 赤ちゃんの健康観察、赤ちゃんのお世話(沐浴など)体験

対 市内在住の妊婦・家族

人 先着8組

持 母子健康手帳、飲み物、動きやすい服装

申 電話または
申し込みフォーム



申込フォーム

期 10月10日(金)まで

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)

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人はご持参ください。

問 宮古保健センター(☎64-0111)、新里保健センター(☎72-3500)、川井保健センター(☎76-2036)

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	9/25(木)	10:00～11:00	重茂北地区公民館	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「こころの健康」
		13:30～14:30	笹見内地区会館	
	9/30(火)	10:00～11:00	崎山公民館	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「脳卒中予防」
		13:30～14:30	中里団地集会所	
新里	10/2(木)	13:30～14:30	小山田地区センター	▶血圧測定、健康相談、骨密度測定 ▶講話「骨粗しょう症予防」
		13:30～14:30	中野地区総合センター	
川井	9/30(火)	10:00～11:00	川井保健センター	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「高血圧予防」

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。

場 宮古保健センター2階

持 母子健康手帳、問診票、仕上げみがき用歯ブラシ

問 市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6年9月生まれ/令和6年10月生まれ	10/22(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和6年2月生まれ/令和6年3月生まれ 令和6年4月生まれ	10/22(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和5年9月生まれ	10/15(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和5年3月生まれ	10/15(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和4年6月生まれ/令和4年7月生まれ	10/8(水)	13:00～13:30

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サロン】

⌚ 午前10時15分～11時30分(午前10時受け付け開始)

内 妊産婦さんの交流の場です。必要に応じて育児相談も行います

【カミカミ離乳食教室】

⌚ 午後1時45分～3時(午後1時30分受け付け開始)

内 離乳後期について、講話と調理体験を行います

持 すくすく子育て冊子、エプロン、三角巾、おんぶひも

【共通】

回 9月25日(木)/場 宮古保健センター2階

対 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児

人 10組程度/料 無料

持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

申 電話/期 9月22日(月)まで

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)