

● 子どもの健康診査・相談日程

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10月生まれ／令和6年11月生まれ	11/19(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和6年4月生まれ／令和6年5月生まれ	11/19(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和5年9月生まれ／令和5年10月生まれ	11/5(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和5年4月生まれ	11/5(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和4年7月生まれ／令和4年8月生まれ	11/12(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

【赤ちゃんとのふれあい遊び】

- ⌚ 午後1時45分～3時 (午後1時30分受け付け開始)
内 赤ちゃんとの遊びを体験します (妊婦の人は人形で体験)

【共通】

- 日 10月23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 各先着10組程度 (初参加の人を優先します)
料 無料／持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物
申 電話／問 10月21日(火)まで
問 市こども家庭センター母子保健係 (☎68-9121)

● 野菜摂取量状況を測定してみませんか？

食生活改善推進員などによる、ベジメータ®での野菜摂取量状況の測定と野菜摂取を増やすためのアドバイスを行います。測定時間はわずか10秒です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時	受付時間	会 場
10/23(木)	11:00～14:30	道の駅たろう
	17:00～18:30	宮古保健センター玄関付近
10/24(金)	10:00～11:30	宮古保健センター玄関付近
	13:30～14:30	山口公民館
10/27(月)	9:30～12:00	シートピアなあと

- 料 無料
問 市健康課健康増進係 (☎64-0111)



● アピランスケア用品 (医療用補整具) 購入費用を助成します

対 がんや診断され、その治療に伴い、医療用補整具 (医療用ウィッグ、胸部補整具) を購入した市民

■助成額 購入費用の2分の1相当 (補整具1種類につき1回限り)

■助成の上限額 【医療用ウィッグ】3万円／【胸部補整具】2万円

申 申請書などの必要書類をそろえて市健康課 (市役所1階) へ提出。申請書は市健康課窓口で配布または市ホームページからもダウンロードできます

期 補整具を購入した日から起算して1年以内

問 市健康課地域保健医療係 (☎64-0111)



詳細はこちら

西ヶ丘カフェ (認知症カフェ)

- 日 10月22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カフェ
師 みなとホスピタル作業療法士
対 西ヶ丘にお住まいの人
料 300円 (お茶菓子代)
申 電話
問 みやこ西部地域包括支援センター (☎77-5771)

ほっちょうカフェ (田老地区認知症カフェ)

- 日 10月28日(火)午後1時30分～3時
場 田老福祉センター
内 認知症についてのミニ講話とおしゃべり
料 200円
他 交通手段についてお困りの場合はご相談ください
問 たろう地域包括支援センター (☎65-6010)

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行います。

問 市こども家庭センター母子保健係 (☎68-9121)

11月14日世界糖尿病デー 治療中の人のための 糖尿病講演会

回 11月1日(土)午前9時45分～11時30分(受付時間午前9時30分～9時40分)
場 市民交流センター2階多目的ホール
内 講演「糖尿病と上手につきあう」
師 大久保仁(大久保・熊坂内科医院院長)
対 糖尿病治療中の市民やその家族など
人 先着80人
料 無料
申 電話または申し込みフォーム
期 10月15日(水) 午前8時30分から
問 市健康課生活習慣病指導係(☎64-0111)



申込フォーム

ハロー赤ちゃん教室 ～土曜開催～

回 11月15日(土)午前9時30分～11時30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 妊婦体験、妊娠中の食生活(適塩みそ汁試飲あり)、赤ちゃんの健康観察、沐浴(お風呂)体験
対 市内在住の妊婦・家族
人 先着12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
期 11月7日(金) まで
問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)



申込フォーム

健康相談日程

血圧測定、個別相談などを実施します。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)、川井保健センター(☎76-2036)

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	10/24(金)	13:30～14:30	山口公民館	▶血圧測定、健康相談
	10/28(火)	10:00～11:30	宮古保健センター	▶講話「脳卒中予防」
	10/29(水)	10:00～11:00	公害試験室	▶血圧測定、健康相談
		13:30～14:30	山口団地住宅集会所	▶講話「食料備蓄」
川井	10/31(金)	13:30～14:30	佐原地区センター	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「脳卒中予防」
	10/21(火)	10:00～11:00	小国地域振興センター	▶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
			古田コミュニティ消防センター	▶血圧測定、健康相談 ▶講話「糖尿病予防」
	10/28(火)			

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					
11/4(火)	9:00～10:30	宮古保健センター	健診			大腸	乳	子宮
	13:00～14:00	【女性限定日】						
11/5(水)	9:30～11:00	花輪農村文化伝承館	健診					
	13:00～14:00							
11/6(木)	7:00～ 9:30	宮古市民文化会館		胃	肺	大腸		
	9:30～11:00	山口公民館	健診					
	13:00～14:00							
	7:00～ 9:30	宮古保健センター		胃	肺	大腸		
11/7(金)	7:00～ 9:30	宮古保健センター ※健診・胃・肺がん予約制	健診▲	胃▲	肺▲	大腸		
11/10(月)	9:30～11:00	宮古保健センター	健診					
11/11(火)	13:00～14:00		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)



特定健診など 胃・肺がん

季節性インフルエンザなど予防接種に関する情報の訂正

市内各保育施設および小中学校などに配布した「令和7年度小児対象季節性インフルエンザ予防接種のお知らせ」および広報みやこ10月1日号折り込みの「令和7年度高齢者対象新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種のお知らせ」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

問 市健康課地域保健医療係(☎64-0111)

【小児対象のみ】

■＜経鼻ワクチン＞の対象 (誤) 2歳以上13歳まで→(正) 2歳以上中学3年生まで

■伊東産婦人科医院の土曜日の受付時間 (誤) 9:00～11:00→(正) 9:00～9:30

【高齢者・小児対象共通】

■ふじたファミリークリニック (誤) *通院中の方のみ→(正) *午前は通院中の方のみ

■林整形外科内科医院の曜日および受付時間

(誤) 月・水・木・金 13:30～17:00

(正) 月・水・木・金 9:00～12:00 / 13:30～17:00、火・土 9:00～12:00