

## ● 12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーとは、WHO（世界保健機関）が世界的レベルでのHIV/エイズのまん延防止とHIV感染者・エイズ患者に対する差別・偏見の解消を目的として定めたものです。日本国内では、12月1日を中心にHIV/エイズに関する正しい知識などの啓発活動が実施されています。岩手県でも、12月1日の前後1週間を「いわてエイズ予防普及啓発強化期間」とし、各保健所で啓発活動を行っています。

HIV検査はすべて匿名・無料で受けられ、HIVの他、梅毒、性器クラミジア、ウイルス性肝炎の検査も同時に実施しています。

- 回 毎月第1火曜日午後4時～6時
- 場 宮古保健所
- 申 前日まで
- 問 宮古保健所（☎64-2218）

## ● 認知症サポーターステップアップ講座受講者募集

- 回 ①第1回＝12月8日(月) ②第2回＝12月15日(月)（※全2回）
- 時 午前10時～11時30分
- 場 市民交流センター1階会議室3
- 内 (1)講話『認知症の人および家族の気持ちに寄り添う』  
(2)グループワーク『ともに生きるために私たちにできること』など
- 対 認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、地域での活動に興味のある人で、2回とも受講できる人
- 期 12月5日(金)まで／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 12月15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「楽しく学ぶ！認知症予防のおはなし」  
②カフェタイム＆体と心の健康チェック
- 料 200円／問 にいさと地域包括支援センター（☎77-4030）

## ● 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」

- 回 12月17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
- 内 ①ミニ講話「認知症かなと思ったら」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）

## 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 12月の毎週日曜日

■受付時間 午前9時～午後5時

### ■受付時間

【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）

## 『スローショッピング』を実施しています

一人での買い物が心細い人、楽しく安心して買い物をしたい人などのご参加をお待ちしています。

回 12月10日(水)午後2時～3時

場 マリンコープDORA（フードコート集合）

内 ①ボランティアと一緒に楽しく買い物 ②専用レジでゆっくり会計  
③おしゃべりができるほかほかサロン

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することを目的とした会です。

回 12月12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 「折り紙でお正月飾りを作ろう」、情報交換、介護の相談

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 12月11日(木)まで

問 市介護保険課地域包括支援センター(☎68-9086)

## 県立宮古病院「住民健康講座」 ～心不全を防ぐ、地域とともに～

近年、患者数が増加している「心不全」について、症状や予防法、日常生活で気をつけるポイントなど医師や医療スタッフがわかりやすく解説します。

回 ①12月16日(水)②1月21日(水)③2月17日(火)

※全3回

場 ①田老公民館②市民交流センター③宮古病院

時 午後2時～3時(午後1時30分受け付け開始)

対 宮古圏域にお住まいの人

料 無料・事前申込不要

問 県立宮古病院地域医療福祉連携室(☎62-4011)

## 健康相談日程

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)、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 | 12/12(金) | 10:00～11:30 | 津軽石公民館    | ▶血圧測定、健康相談<br>▶栄養教室、講話「脂質異常症予防」、調理実習<br>特 エプロン、三角巾  |
|    |          | 13:30～14:30 | 赤前農漁村センター | ▶血圧測定、健康相談<br>▶講話「脂質異常症予防」                          |
|    | 12/16(火) | 13:30～15:30 | 図書館       | ▶血圧測定、健康相談、骨密度測定<br>▶講話「骨粗鬆症予防」<br>※素足になれる格好で来てください |
| 田老 | 12/11(木) | 10:00～11:00 | 和野地区集会施設  | ▶血圧測定、健康相談  |
|    | 12/18(木) |             | 田老保健センター  | ▶講話「脂質異常症予防」  |
| 新里 | 12/16(火) | 10:00～11:00 | 新里保健センター  | ▶血圧測定、健康相談<br>▶講話「糖尿病予防」                            |
| 川井 | 12/8(月)  | 10:00～11:00 | 繋集会所      | ▶血圧測定、健康相談<br>▶講話「オーラルフレイル」                         |
|    | 12/9(火)  | 13:30～14:30 | 横沢集会所     | ▶血圧測定、健康相談<br>▶講話「高血圧予防」                            |
|    | 12/18(木) | 10:00～11:00 | 片栗集会所     | ▶血圧測定、健康相談<br>▶テーマ「郷土料理」                            |

## 麻しんおよび風しん(MR)と子宮頸がん予防(HPV)ワクチン予防接種期間が延長

ワクチンの供給不足などにより、接種を希望しても期間内に接種を受けられなかった対象者について、接種期間が延長されています。詳しくは下記をご確認ください。

問 市健康課地域保健医療係(☎64-0111)

| 予防接種の種別と期間  | 対象者   |
|---|---|
| 麻しんおよび風しん(MR)<br>期 令和9年3月31日(水)まで                   | MRワクチンの偏在などが生じたことを理由にワクチンの接種ができなかった人のうち、以下のいずれかに該当する人<br>・第1期：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの人<br>・第2期：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人<br>・第5期：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性であって、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な人 |
| 子宮頸がん予防(HPV)ワクチン<br>(キャッチアップ接種)<br>期 令和8年3月31日(火)まで | 以下のいずれにも該当する人<br>・平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性<br>・令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回または2回接種していて、接種が完了していない人   |

## 母子健康手帳交付

医療機関から妊娠届出書をもらった後、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。

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)