

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

● みやこキッズ食育教室～夏休みコース～

回 【第1回】7月28日(火) 【第2回】8月4日(火)

時 午前10時～午後1時30分

場 宮古保健センター2階

内 ミニ講話「しっかり食べよう朝ごはん」、調理実習

対/人 小学生／各回10人

料 各回300円

持 エプロン、三角巾、上履き

申 電話または申し込みフォーム

期 7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

● 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】

時 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

対 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児

【パパサロン～こどもと楽しむ絵本の世界～】

時 午後1時45分～3時（午後1時30分受け付け開始）

内 パパ向けに初開催します。絵本読み聞かせグループ「おどつつあんS」と一緒に絵本の世界を楽しみましょう

対 パパと1歳未満のお子さん

【共通】

回/場 7月30日(木)／宮古保健センター2階

人/料 各10組程度（初参加の人を優先します）／無料

持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

申/期 電話／7月28日(火)まで

問 市こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

● 第2回おひさまクラブ 「プールで楽しい水遊び」

回 8月1日(土)午前10時～11時30分

内 屋外での水遊び（雨天・低温時は室内遊び）

対/人 0歳～就学前の子を持つ親、および家族／先着親子5組

持 着替え、タオル、飲み物

申/期 電話／7月15日(水)～7月29日(水)

場/問 田老公民館（☎87-2976）

ハッピーベビー教室

回 8月18日(火)午前9時40分～11時（午前9時30分から受け付け開始）

場 宮古保健センター2階

内 赤ちゃんの健康や離乳食、歯のケアのお話

対 令和8年3月生まれのお子さんと保護者

持 すくすく子育て冊子、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルク（必要な人）

申 電話または

申し込みフォーム

期 8月12日(水)

まで

他 対象月に参加できない場合はご相談ください

問 市こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）



申込フォーム



宮古保健所 各種検査

①精神保健相談

回/時 7月23日(木)／午後1時30分から

場 山田町役場

期 7月21日(火)まで

②骨髄バンクドナー登録

回 8月4日(火)午後1時～2時

場 宮古保健所

期 8月3日(月)まで

③HIV・肝炎ウイルス検査・クラミジア・梅毒・HTLV-1検査

回 8月4日(火)午後4時～6時

場 宮古保健所

期 8月3日(月)まで

【共通】

問 宮古保健所（☎64-2218）

熱中症から身を守りましょう！

7月1日～31日は「熱中症予防強化月間」です。

【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能が働かず体内に熱がこもった状態を指します。
屋外だけでなく室内でも発症することがあります。

【熱中症の症状】

めまい、たちくらみ、生あくび、筋肉痛、頭痛、吐き気、虚脱感 など
▷応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう

【熱中症予防のために】

①暑さを避けましょう

▷エアコンなどでこまめに温度調節を ▷涼しい服装、日傘や帽子の着用を▷保冷剤、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

②こまめに水分補給

▷のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給する

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

問 市健康課健康増進係(☎64-0111)

支え愛・傾聴サロン

回 8月2日(日)午前9時30分～11時30分

場 市民交流センター

料 無料

問 宮古地域傾聴ボランティア・支え愛(☎070-9118-0874、✉keityou.sasaeai@gmail.com)

● 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。本年度から自己負担額が変更となりましたのでご注意ください。

詳しくは、各世帯に配布された「令和8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			
8/25(火)	9:30～10:30 13:00～14:00	山口公民館			大腸 乳 子宮	
8/26(水)	9:30～10:30 13:00～14:00	重茂漁業協同組合 津軽石公民館			大腸 乳 子宮	
8/27(木)	7:00～ 9:30	宮古市民総合体育館	健診	胃 肺	大腸	
8/28(金)						
8/31(月)	9:00～10:30 13:00～14:00	宮古保健センター(女性限定日) ※事前予約制	健診▲		大腸 乳▲ 子宮▲	

※健診=さわやか健診、国保特定、他保特定、健康診査、75歳以上健診

※肝炎ウイルス検査、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



乳・子宮

● 健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、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)、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	7/21(火)	10:00～11:30	宮古保健センター	▶血压測定、健康相談、InBody測定 ▶講話「熱中症予防」
	7/27(月)	10:00～11:00	小山田地区センター	
	7/28(火)		八木沢地区センター	▶血压測定、健康相談
	7/31(金)	13:30～14:30	高浜地区センター 金浜農漁村センター	▶講話「熱中症予防」
	8/4(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	長沢農村センター 大野折壁交流センター	▶血压測定、健康相談 ▶講話「骨粗しょう症予防」
田老	7/23(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血压測定、健康相談 ▶講話「熱中症予防」
新里	7/30(木)	13:30～14:30	基幹集落センター	▶血压測定、健康相談
	7/31(金)	10:00～11:00	高齢者コミュニティセンター	▶講話「食事バランスガイド」
川井	7/23(木)	10:00～11:00	田代集会所	▶血压測定、健康相談
		13:30～14:30	去石集会所	▶講話「認知症予防」

● 認知症に関する相談

回 8月3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(事前予約が必要)

問 市介護保険課いきいきライフ推進係(☎68-9126)