

● 健康相談日程

感染症予防に努めながら、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。

■問い合わせ 田老保健センター（☎87-2975）

地域	期日	時間	会場	内容
田老	8/9(水)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「大腸がんについて」

● 風しんクーポン券のご使用はお済みですか？

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けていない人を対象に、「風しんの抗体検査と予防接種」を無料で受けることができるクーポン券を令和4年度に発送しています。有効期限がありますので、早めに受診してください。紛失した場合などは再発行が可能です。

風しんにかかると家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。この機会に風しんへの抵抗力を確認してみましょう。

※他市町村から転入した人で、抗体検査がお済みの人はご連絡願います

■問い合わせ 宮古保健センター（☎64-0111）

● 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(金)・15日(火)

■受付時間 午前9時～午後5時 ※15日(火)は午前のみ診療

■診療内容 【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）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の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。電話をしてから来院してください。

■診療日 8月11日(金)

■時間 午前9時～午後3時

■当番医療機関 林歯科クリニック（西町一丁目7の38、☎63-8743）

● お盆中の歯科医療機関

8月12日(土)～16日(水)、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。お間違えのないよう、ご注意ください。

期日	時間	場所	住所	電話番号
8/12(土)	9:00～12:00／14:30～17:00	山本歯科医院	田老	☎65-8855
	8:30～11:30	林歯科クリニック	西町	☎63-8743
	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
8/13(日)				
8/14(月)	診療している医療機関はありません			
8/15(火)				
8/16(水)	10:00～13:00／15:00～19:00	伊藤歯科医院	小山田	☎71-2288

熱中症警戒アラート を見逃さずに！

熱中症警戒アラートが発表されている日は、エアコンの使用など次のポイントに気をつけましょう。

①外出はできるだけ控える
②熱中症のリスクが高い人への声がけ

③普段以上に熱中症を予防し、こまめに水分補給
④外での運動は、原則中止または延期

⑤暑さ指数(※)の確認(※)気温、温度、日差しなどの熱からなる熱中症の危険性を示す指数

※詳しくは環境省熱中症予防サイト(右記QRコード)をご覧ください



■問い合わせ 市健康課 成人保健係（☎64-0111）

食生活改善推進員 (食のボランティア) 養成教室受講生募集

食と健康に興味のある人、仲間づくりをしたい人、ボランティアに興味のある人、料理が好きな人などを募集します。養成教室終了後は、食生活改善推進員として、健康づくり活動を行います。

■期間 9月～令和6年3月(月1回程度の講習)

■場所 宮古保健センター ほか

■内容 生活習慣病予防、食品衛生、食育、郷土料理の講話や調理実習

■対象 市民

■募集人数 10人

■参加料 1,500円

■申し込み方法 電話またはファクス

■申込期限 8月25日(金)

■申し込み 宮古保健センター（☎64-0111、FAX64-5464）

食中毒にご注意を！

細菌性食中毒は夏場に集中発生します。次の点に気をつけましょう。

①冷蔵・冷凍食品は最後に購入し、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ

②冷蔵庫に食材を詰め込み過ぎず、庫内温度を適切に保つ

③野菜はよく洗い、手や調理器具は調理中も清潔に保つ

④食材、特に肉や内臓は中まで十分に加熱する

⑤食前にしっかり手を洗い、料理は調理後2時間以内に食べ終わる

⑥余った料理はすぐに冷蔵・冷凍保存し、短期間で食べ終わる

■問い合わせ 宮古保健所（☎64-2218）、岩手県食品衛生協会宮古支会（☎62-7714）

● 各種健康診査・がん検診日程

受け忘れないように、早めに受診することをお勧めします。
 健診の内容・詳細は「令和5年度 宮古市成人けんしんのお知らせ」をご覧ください。

■問い合わせ 市健康課（☎64-0111）

■各種検診日程

期日	受付時間	会 場	検 診 種 別			
			各種健診	各がん検診		
8/23(水)	9:30～11:00 13:00～14:00	市民総合体育館	健診			
8/24(木)	7:00～ 9:30		健診	胃	肺	大腸
8/25(金)						
8/26(土)	9:30～11:00 13:00～14:00	宮古保健センター	健診			
	7:00～ 9:30	崎山公民館		胃	肺	大腸
8/27(日)	7:00～ 9:30	宮古保健センター		胃	肺	大腸
8/28(月)		重茂漁業協同組合		胃	肺	大腸
8/29(火)		山口公民館		胃	肺	大腸
8/30(水)		7:00～ 9:30	田老公民館	健診	胃	肺
8/31(木)						
9/1(金)						
9/2(土)						

※各種健診は、さわやか健診（39歳以下）、75歳以上、国保特定、他保特定、健康診査です。
 また、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、尿中推定塩分摂取量測定は、各種健診の際に受診できます。風しん抗体検査のクーポン券をお持ちの人は、各種健診の際に抗体検査を受けることができます

母子健康手帳交付のお知らせ

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を行います。

■問い合わせ 市子育て世代包括支援センター（宮古保健センター内、☎64-0111）

● 介護予防のための運動教室

「動くのが面倒で歩くのも大変」「外出の機会も減った」と感じている人はいませんか？市では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。この機会に外に出て楽しく体を動かしてみませんか？

■期間 10月～令和6年3月の6カ月間（毎週1回）

■時間 午前10時～11時30分

■場所 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」（送迎あり）

■送迎できない地区 田代・重茂・田老・新里・川井

※送迎が可能な場合もありますので、ご相談ください

■内容 健康運動指導士の指導のもと、集団での運動を行います

■対象 65歳以上の市民で、基本チェックリスト該当者（基本チェックリストとは25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるもの）

※令和4年10月～令和5年9月の間に利用している人、要介護1～5の認定を受けている人は対象外となります

■定員／参加料 先着25人／無料

■用意する物 マスク、タオル、上履き

■申し込み方法 電話

■申込期限 8月28日(月)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）