

## 成人のための集団検診

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、6月25日(木)・7月4日(土)の集団検診は中止です。  
また、11月以降の集団検診についても現在、申込は受け付けておりません。  
申込の再開時期については今後ホームページ・広報たわらもとなどでお知らせします。

## 成人のための個別検診

- ①(検診対象年齢は、令和3年3月31日時点の年齢。70歳以上の人は無料/申込制)  
各医療機関の休診日に注意して、期間内に受診しましょう。
- ②子宮がん検診と乳がん検診について、県内実施医療機関の中で検診を当面中止している医療機関がありますので、受診前に必ずお問い合わせください。

検診名	実施期間	対象	内容
子宮がん検診 個別検診	令和3年2月28日(日)まで ③受診票は保健センターで発行しています。	20歳以上の女性 (2年に1回の受診)	④内問診、子宮頸部(費2,000円) ⑤注医師が必要と認めた場合、子宮頸部と体部がん検診(費3,500円) ⑥申場県内実施医療機関
乳がん検診 個別検診		40歳以上の女性 (2年に1回の受診)	④内問診、マンモグラフィ検査 費2,800円 ⑥申場県内実施医療機関
胃がん検診 個別検診 (胃内視鏡検診)		50歳以上 (2年に1回の受診)	④内問診、胃内視鏡(胃カメラ)による検査 費3,000円 ⑥申場国保中央病院・健康づくりセンター ⑦注受診できない人…胃の治療や胃全摘手術をした人、抗血栓薬を飲んでいる人など(詳細については、保健センターまで)
大腸がん検診 個別検診	10月31日(出)まで(検便の提出期限は10月31日)	40歳以上 (1年に1回の受診)	④内問診、検便による潜血反応検査 費500円 ⑥申場町内委託医療機関 ⑦注問診票、検便容器は町内委託医療機関でお受け取りください。町内委託医療機関は、令和2年度健康づくりカレンダー(4月号広報)「大腸がん検診町内委託医療機関」一覧をご覧ください。

## 自宅でできる運動を テレビを見ながら体操

外出自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活習慣病などの発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。運動に取り組むことは、健康の保持だけでなく、精神的な健康を維持するためにも大切です。

### 運動の仕方

- ①ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- ②ほぐしや強化運動は、ゆっくり5～10回を目安に行います。

※動いたときに胸や腰、ひざに痛みがある場合は体操を控えてください。

出典：スポーツ庁ホームページ

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

※本記事は上記ページを加工して作成



足首の曲げ伸ばし

股関節のほぐし



お尻伸ばし

腰ひねり

両ひざ左右倒し



内もも伸ばし

腰やひざ伸ばし

お尻歩き

☎ 保健センター ☎ 33-8000

☎ 33-8010 / 宮古 404 の 7

8:30 ~ 17:15

(土・日曜日、祝日を除く)

自動車でお越しの際は、保健センター専用駐車場をご利用ください。



磯城休日応急診療所(日曜日、祝日/午前10時~正午、午後0時40分~4時/☎33-8000)を受診の際、乳児などの受診に関しては、専門医の診療が必要な場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。

# 健康カレンダー 6月

▶令和2年度健康づくりカレンダー

各相談・検診などの詳細については、QRコードを読み取ってください。



☎ = 受付 ④ = 内容 ⑤ = 定員 ⑥ = 費用 ⑦ = 申込 ⑧ = 場所 ⑨ = 注意

## 定期予防接種

持ち物：母子健康手帳、認印

定期予防接種はすべて医療機関での個別接種です。町内委託医療機関や予診票の送付時期については、令和2年度健康づくりカレンダーをご参照ください。

※町外医療機関で接種を希望する人は、事前に保健センターで手続きが必要です。

持ち物：母子健康手帳、認印

※各種予防接種の内容に関する相談や転入などで予診票を持っていない人は、保健センターへお問い合わせください。



▲定期予防接種について



▲町内委託医療機関について

## 乳幼児のための健康診査・相談（保健センターで実施）

持ち物：母子健康手帳、問診票（3歳6ヵ月児健康診査のみ、検尿が必要です）

☎新型コロナウイルス感染拡大予防のため健診の日程や時間などを変更して実施しています。

対象の人には個別に連絡させていただきます。

- ・乳児健康診査（4～5ヵ月児）・乳児健康相談（10～11ヵ月児）
- ・1歳6ヵ月児健康診査・3歳6ヵ月児健康診査

## 母と子の相談①（保健センターで申込・実施）

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃんフッキング	7 / 8 (水) ☎ 1部 14:00～14:45 2部 15:30～16:15	生後6ヵ月までの乳児の保護者	④ 離乳食の始め方や進め方についての講話 ⑤ 8人（1部・2部ともに）

☎新型コロナウイルス感染拡大予防のため内容を変更しています。

## 母と子の相談②（保健センターで実施／問・申込：子育て世代包括支援センター ☎ 33-9035）

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃん体操教室（らっこクラス）	6 / 8 (月)、7 / 2 (木) ☎ 1部 9:15～9:30 2部 10:15～10:30	生後5ヵ月になるまでの乳児と保護者	④ 赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など（参加者の感染リスクに配慮し、少人数の二部制にして実施します。参加時はマスクの着用をお願いします。体調不良時には参加をご遠慮いただくなど、感染予防対策にご協力ください） ⑤ 8人（1部・2部ともに）
赤ちゃん体操教室（こあらクラス）	6 / 15 (月)、7 / 20 (月) ☎ 1部 9:15～9:30 2部 10:15～10:30	生後5ヵ月～ハイハイをするまでの乳児と保護者	
パパママ教室	6 / 13 (土)は中止 希望者に個別対応します	妊娠中の人とパートナー	お産や産後の育児生活についての話、沐浴体験やパパの妊婦さん体験
プレママ教室 赤ちゃんといれあおう	7 / 2 (木)は中止	妊娠中の人	先輩ママとの交流、赤ちゃんの育ちについての話
すこやか相談	6 / 24 (水)（9:30～11:30の間で時間予約制）	発育・発達・育児などに心配がある人	保健師・助産師・栄養士などがお子さんの発育や育児などについて相談を受けます

## 高齢者のための肺炎球菌予防接種

※対象と思われる人には、4月に接種券（ハガキ）を個別送付しました。過去に肺炎球菌予防接種を接種した人は、対象外ですのでご注意ください。生活保護受給者は健康福祉課社会福祉係（☎ 34-2098）へ事前にお申し出のうえ、自己負担金免除の手続きをしてください。

