

## 成人のための個別検診

- ④ 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。
- ④ 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 ④ 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) ④ 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) ④ 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 ④ 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 ④ 申場国保中央病院・健康づくりセンター ④ 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(検便の提出期限が10月31日まで)	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 ④ 申場町内委託医療機関 ④ 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。

## 熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための新しい生活様式として「●身体的距離の確保 ●マスクの着用 ●手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避ける」などの実践が求められています。

ウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを紹介します。



### 1. 暑さを避けましょう

- エアコンなどで部屋の温度を調整
- 涼しい服装にする
- 暑い日や時間帯は無理をしない

### 2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

### 3. こまめな水分補給を

- 1日当たり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに

### 4. 日ごろから健康管理を

- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

### 5. 暑さに備えた体づくりを

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(無理のない範囲で)

出典：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント  
(本記事は上記ページを加工して作成)



## 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。



☎ 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。

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。

# 健康カレンダー 7月

受=受付 内=内容 定=定員 費=費用 申=申込 場=場所 注=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。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ます。

対象の人には個別に日程（①②どちらか）や時間などについて連絡します。

行事名	日程	対象	内容
乳児健康診査 (4～5ヵ月児)	① 8 / 7(金) ② 8 / 11(火) 受 13:00～16:00	令和2年2月16日～ 3月15日生まれ	身体計測・保健相談・栄養指導・ 絵本の配布
乳児健康相談 (10～11ヵ月児)	① 8 / 7(金) ② 8 / 11(火) 受 9:00～12:00	令和元年9月生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養相談
1歳6ヵ月児健康診査	① 7 / 20(月) ② 7 / 21(火) 受 13:00～16:00	平成30年11月10日～ 12月16日生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養相談
2歳6ヵ月児歯科健診	対象の人には個別通知させていただきます。		歯科診察・歯科指導・フッ素塗布
3歳6ヵ月児健康診査	① 7 / 28(火) ② 7 / 29(水) 受 13:00～16:00	平成28年10月19日～ 11月22日生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養指導

③乳児健康診査の内科診察、1歳6ヵ月児健康診査・3歳6ヵ月児健康診査の内科診察・歯科診察については後日個別で医療機関を受診してください。（健診日に受診券をお渡しします。内科診察・歯科診察を受診できる医療機関については、受診券をお渡しする際にお知らせします）

## 母と子の相談（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)	7 / 2(木)、8 / 3(月) 受 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（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） 定 8人（1部・2部ともに）
赤ちゃん体操教室 (こあらクラス)	7 / 20(月)、8 / 31(月) 受 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	7 / 10(金) 受 9:15～9:30	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 マタニティヘルスと クッキング	8 / 4(火) (内容を変更して実施) 受 9:15～9:30	妊娠中の人	妊娠中の過ごし方や歯の健康、栄養につ いての話
すこやか相談	7 / 15(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

⑤健康づくりカレンダーに掲載している7 / 2(木)と8 / 5(水)のプレママ教室は中止します。