

## 母と子の教室・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)

参加時はマスクの着用をお願いします。また体調不良時には参加をご遠慮いただくなどご協力ください。

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃん体操教室 (らっこクラス)	11 / 4 (水)、12 / 3 (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	☎ 赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など ☎ 8人 (1部・2部ともに)
赤ちゃん体操教室 (こあらクラス)	11 / 19 (木)、12 / 14 (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	12 / 12 (土) ☎ 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、沐浴体験や育児体験 ☎ 4組
プレママ教室	11 / 13 (金) ☎ 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 ☎ 8人
すこやか相談	11 / 12 (木) (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

## 成人のための集団検診 (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)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の対策として、当日の定員を通常より縮小し、受付時間も少人数ごとに区切って実施します。定員を満した場合は申込をお断りすることがありますので、ご了承ください。

※令和2年度健康づくりカレンダー(4月号広報)から日程を追加し、一部内容を変更しています。

※今後の状況により、集団検診が再度中止となる場合があります。中止になった場合は、申込者に個別で連絡します。

※申込は各検診日の10日前までにお願いします。(定員を満した日程については掲載していません)

検診名	日程	受付時間	対象	内容
	12月			
胃がん検診		8:30 ~ 11:10	40歳以上 ☎ 昨年度、胃内視鏡検診を受診していない人	☎ 問診、バリウムを飲んでのレントゲン撮影 ☎ あり ☎ 900円 ☎ 町民ホール ☎ 過去にバリウムを飲んで誤嚥した人は受けられません。
肺がん・結核検診	5(土) 6(日)		40歳以上 ☎ 65歳以上の人は年1回の結核検診受診が義務づけられています。	☎ 問診、胸部レントゲン撮影(喀痰検査は必要な場合のみ実施) ☎ あり ☎ 200円/喀痰検査(容器代)…450円 ☎ 町民ホール ☎ 石綿(アスベスト)に関する健康影響の不安がある人を対象に石綿読影の精度に係る調査を行っています。ご希望の人は、肺がん検診申込時に必ず「石綿読影を希望」とお伝えください。
大腸がん検診			40歳以上	☎ 問診、検便による潜血反応検査 ☎ なし ☎ 500円 ☎ 町民ホール

## 成人のための個別検診 (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)

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月末日まで ☎ 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)	☎ 問診、子宮頸部(☎ 2,000円) ☎ 医師が必要と認めた場合、子宮頸部と体部がん検診(☎ 3,500円) ☎ 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)	☎ 問診、マンモグラフィ検査 ☎ 2,800円 ☎ 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)	☎ 問診、胃内視鏡(胃カメラ)による検査 ☎ 3,000円 ☎ 国保中央病院・健康づくりセンター ☎ 受診できない人…胃の治療や胃全摘手術をした人、抗血栓薬を飲んでる人など(詳細については、保健センターまで)

☎ 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。

## 高齢者のための予防接種

予防接種名	日程	対象 / 内容
高齢者インフルエンザ予防接種	医療機関で12月末日まで	対象…接種当日に①65歳以上の②60~65歳未満で、内部障害などのため医師が予防接種を必要と認めた人 ☎ 無料

☎ 町内委託医療機関へは、直接お申し込みください。

☎ 町外医療機関での接種を希望する人は、事前に保健センターで手続き(認印)が必要です。生活保護受給者で町外で接種する人は健康福祉課社会福祉係(☎ 34-2098)での手続きも可能です。

☎ 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。

# 健康カレンダー 11月

受=受付 内=内容 定=定員 費=費用 申=申込 場=場所 注=注意

各相談・検診などの詳細については、右のQRコードを読み取ってください。



令和2年度健康づくりカレンダー

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にかかる 磯城休日応急診療所の診療体制について

現在、下記のとおり診療を行っています。

- ① 息苦しさ、強いだるさや高熱、高齢者や基礎疾患のある人で風邪症状が続くなどの人は、受診前にまず帰国者・接触者相談センター（☎ 0742-27-1132 / ☎ 0742-27-8565：24時間対応）に電話相談してください。
- ② ①の対象者に該当しない場合でも、受診前に磯城休日応急診療所（☎ 33-8000）までお電話ください。

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 / ☎ 33-8010）を受診の際は、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。

## 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）

① 乳児健康診査については、生後2ヵ月ごろに個別に通知している日程や時間でお越しください。1歳6ヵ月児・3歳6ヵ月児健康診査の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。乳児健康相談・2歳6ヵ月児歯科健診は、対象の人の日程は①②③それぞれになりますが、時間については個別に連絡します。

行事名	日程	対象	内容
乳児健康診査 (4～5ヵ月児)	① 11 / 9(月) ② 12 / 2(水) ③ 12 / 3(木) ④ 12 / 4(金) 受①②③ 13:00～16:00 ④ 10:00～11:00	① 令和2年6月11日～19日生まれ ② 令和2年6月20日～30日生まれ ③ 令和2年7月1日～12日生まれ ④ 令和2年7月13日～20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 11 / 9(月) ② 12 / 2(水) ③ 12 / 4(金) 受 9:00～11:00	① 令和元年12月16日～令和2年1月3日生まれ ② 令和2年1月4日～14日生まれ ③ 令和2年1月15日～19日生まれ	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 11 / 27(金) ② 11 / 30(月) 受 13:00～16:00	平成31年3月1日～4月2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	① 11 / 19(水) ② 11 / 26(水) ③ 12 / 10(木) 受 8:50～11:00	① 平成30年3月24日～4月22日生まれ ② 平成30年4月23日～5月28日生まれ ③ 平成30年5月29日～7月13日生まれ	歯科診察・歯科指導・フッ素塗布
3歳6ヵ月児健康診査	① 11 / 18(水) ② 11 / 19(木) 受 13:00～16:00	平成29年2月21日～3月31日生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・栄養指導

① 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。その際、受診できる医療機関についてお知らせします）

## 母と子の教室（保健センターで申込・実施）

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃんクッキング	12 / 10(木) 受 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	内 離乳食の始め方や進め方についての講話 定 8人（1部・2部ともに）

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へお問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。