

がん検診をうけましょう！



◀けんこうくん
あんしんちゃん

受診期間

令和3年2月27日まで

胃・肺・大腸がんの検診は、市指定医療機関での個別検診で受けることができます。
※集団検診は中止です

検診は定期的に受けることが大切です。
しっかり受診し、早期発見につとめましょう！

※自己負担あり。料金は医療機関により異なりますので事前にご確認ください。

市指定医療機関一覧	肺		胃	大腸
	×線	喀たん(※)		
1 池村内科医院	○	○	×	○
2 うむやすみゃあす・ん診療所	○	○	×	○
3 おおはらクリニック	○	×	○	○
4 きしもと内科医院	○	○	○	○
5 下地診療所	○	○	○	○
6 ドクターゴン診療所	○	○	○	○
7 中村胃腸科内科	○	○	○	○
8 比嘉内科胃腸科医院	○	○	○	○

※喀たんは40歳のみ受診できます

問 健康増進課 ☎ 73-1978



11月9～15日は、『全国糖尿病週間』です

問 下地保健福祉センター ☎ 76-2785



習慣的な運動は2型糖尿病の予防・改善に効果的です

有酸素運動

ウォーキング、サイクリング、水中運動等
→1回20～60分(週で150分以上)

筋力アップ運動

腹筋、スクワットなど自重運動やマシン・チューブを使った運動等
→1セット10～15回を8～10種目(週2～3回)

・ややきつと感じる程度(ウォーキングなら軽く息が弾む程度)で行う
●有酸素運動と筋力アップ運動を組み合わせると、効果UP!

(糖尿病診療ガイド2018-2019より)

使用済電化製品は適正に処分してください

家電リサイクル法対象製品(エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)は、電器店または郵便局でリサイクル料金を支払う必要があります。

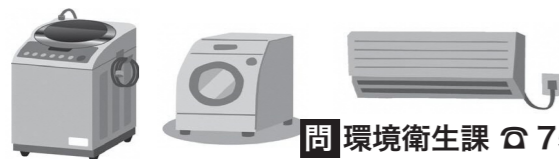
●処分する製品の引き渡し

【電器店で支払った場合】

支払いをした電器店へ引き渡し

【郵便局で支払った場合】

領収印の押されたリサイクル券を持参し、宮古島市クリーンセンターへ自己搬入してください。



問 環境衛生課 ☎ 75-5339

宮古島ループバス 運行開始します♪

島内の主要観光地やホテル、宮古空港等を循環するバスが期間限定で運行します!

【運行期間】10月25日(予定)～1月31日

■宮古島市民は下記の金額で運行期間中乗り放題♪

大人1,000円、小児500円

*本運行は、本市内のバス交通の利便性の向上および新しい生活様式の導入等に関する検証・調査等を行う委託事業として実施します。
*顔認証による便利な乗車システムを試験的に導入します。

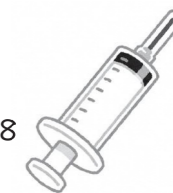
詳細は下記ウェブサイトまたは八千代バス(72-0677)までお問い合わせ下さい。

<https://miyakoislandbus.com>



インフルエンザ予防接種費用を助成します

問 健康増進課 ☎ 73-1978



対象期間 R3年2月28日まで

対象者 接種日に宮古島市民で、生後6ヵ月以上の接種を希望する方
※未成年の場合は保護者が希望する場合のみ実施

接種場所 宮古島市指定医療機関

※今年度より個別の通知は行いません。
*予診票…市HPからダウンロード、または各医療機関に設置しています。

対象年齢	接種回数	公費負担額
生後6ヵ月以上 3歳未満	【0.25ml×2回】 2～4週間の間隔 をおいて接種。	【1回目】 上限3,500円
3歳以上 13歳未満	【0.5ml×2回】 2～4週間の間隔 をおいて接種。	【2回目】 上限2,500円
13歳以上	【0.5ml×1回】	上限3,500円

※医療機関によっては自己負担が発生します。

■接種時期(目安)

ワクチンをより必要とされる方に確実に届くよう接種時期のご協力をお願いします。

- 10月1日～ 定期接種の対象者
 - 65歳以上
 - 60～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
- 10月26日～ 生後6ヵ月～小学校2年生・医療従事者・介護従事者・基礎疾患を有する者・妊婦

11月15日～ 上記以外の方

■ワクチンの効果や副反応

ワクチンは重症化を防ぐ効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調等で副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種をご検討ください。接種後に体調に異変が生じた場合は、医療機関にご相談ください。

令和2年度 インフルエンザ予防接種指定医療機関一覧

※医療機関によって通常の診療時間と予防接種を行う時間が異なる場合があります。
※受付時間については宮古島市ホームページまたは各医療機関にお問い合わせ下さい。

全ての方が接種できる医療機関▶	1	2	3	4	5	6	7
	いけむら外科・胃腸科・肛門科	いけむら小児科	いしみねクリニック	城辺中央クリニック	下地診療所	ドクターゴン診療所(要予約)	ひが小児科医院
	73-6300	73-4970	75-5878	77-4693	74-7878	76-2788	73-1477

▼その他の医療機関

	医療機関名	電話番号	6ヵ月～1歳未満	1歳～中3	高1～65歳未満	65歳以上	妊婦	医療・介護従事者、基礎疾患がある方
8	池村内科医院	72-3500	—	○	○	○	○	○
9	稲村耳鼻咽喉科	74-1187	—	○	○	○	○	○
10	うむやすみゃあす・ん診療所	73-3854	—	—	○	○	○	○
11	おおはらクリニック	72-9806	—	○	○	○	○	○
12	奥平産婦人科	72-3026	—	—	—	—	○	—
13	きしもと内科医院	79-0501	—	○	○	○	○	○
14	砂川内科医院	73-0037	—	○	○	○	○	○
15	中村胃腸科内科	75-3232	—	○	○	○	○	○
16	比嘉内科胃腸科医院	73-2161	—	○	○	○	○	○
17	みやぎMs.クリニック	75-0722	—	—	○	○	○	○
18	宮古島徳洲会病院	73-1100	—	○	○	○	○	○
19	宮古島リハビリ温泉病院	73-0800	—	—	○	○	○	○
20	たいら内科	73-8115	—	—	○	○	○	○
21	くらはし整形外科クリニック(※)	75-5550	—	○	—	○	—	—
22	徳洲会伊良部島診療所(要予約)	78-6661	—	○	○	○	○	○

※くらはし整形外科クリニックはワクチンがなくなり次第終了。