

令和3年度 宮城県警察官採用試験

●採用予定人員および試験日程

試験区分	採用予定人員	申込受付期間	第1次試験日	第1次試験合格発表	第2次試験日	最終合格発表
警察官A (大卒・2回目)	男性一般	10人程度	7月21日(水) ～ 8月20日(金)	9月19日(日)	9月30日(木)	11月中旬
	女性一般	2人程度				
警察官B (大卒以外)	男性一般	45人程度			10月12日(火) (適性検査・身体検査) 10月13日(水)～ 10月19日(火) のうち指定する1日 (人物試験・体力検査)	
	女性一般	10人程度				

●受験資格

- (1) 警察官A
ア 学歴
学校教育法による大学（短期大学を除く。）の卒業者もしくは令和4年3月31日までに卒業する見込みの人またはこれらと同等以上の経歴を有すると認められる人
イ 年齢 昭和61年4月2日以降に生まれた人
- (2) 警察官B
ア 学歴
学歴は問いません。ただし、警察官Aの受験資格（学歴）を有する人は除かれます。
イ 年齢
昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人
※詳しくはお問い合わせください。

●試験内容（警察官A・警察官B共通）

- (1) 教養試験（択一式）
(2) 論文試験（警察官Bは作文試験）
(3) 適性検査
(4) 身体検査
(5) 人物試験（個別面接）
(6) 体力検査（5種目）



南三陸警察署
イメージキャラクター
「オクトポリス君」

●申込方法

インターネット（みやぎ電子申請サービス）による電子申請または南三陸警察署などに備え付けの受験申込書に必要事項を記入の上、郵送によりお申し込みください。

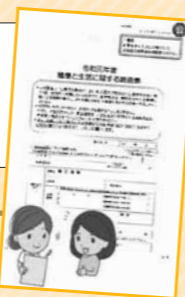
●お問い合わせ先

〒986-0727 南三陸町志津川字新井田34-166
南三陸警察署警務課 ☎46-3131
☎ 宮城県警察本部 警務課採用係 ☎0120-204-606

健康コラム

睡眠とお酒の関係

～町民健康調査の結果より②～



暑い日が続いていますが毎日よく眠れていますか？震災後から令和元年度まで実施した「健康と生活に関する調査」（健康調査）の質問の中で「眠れない」と回答した人の割合は、宮城県の平均よりも毎年低い傾向にあることが分かりました。ところが「週4日以上かつ一日3合以上飲酒する人」の割合は、県の平均よりも多い傾向がみられました。お酒は、眠りを浅くしたり、目を覚めやすくしたり、睡眠の質に大きな影響をもたらします。みなさんはいかがでしょうか。普段から適量飲酒を心がけ、良質な眠りで体と心とを健やかに保ちましょう。

こころの健康相談

毎月、精神科医による相談会を開催しています。最近眠れない、気持ちが落ち着かないなど、こころのことで気になることがあればご利用ください。

アルコール家族教室

隔月、お酒にまつわる問題や対応にお困りの家族とともに勉強会をしています。普段の人間関係にも役立つような内容です。ぜひ参加してみてください。

やってみよう！筋弛緩法で睡眠改善

イライラや不安などでストレスがたまってくると寝つきが悪くなって、お酒を飲むことが多くなるかもしれません。そこで、不眠の改善効果が高いと言われている筋弛緩法をご紹介します。体の各部位の筋肉を10秒間緊張させた後、一気に緩めることを繰り返す方法です。手→肩→お腹→足と徐々に力を入れる部位を変えていき、最後に全身に力を入れ10秒後に息を吐きながら力を抜いてみましょう。体の緊張がほぐれ、心地よい眠りが期待できます。

※相談会などの日程については、開催月に広報の情報ボックスでお知らせしています。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

こころの相談



～精神科医がお話しをうかがいます～

- 日 時 9月2日(木)
午後2時～4時30分
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 気持ちが落ち込む、頭が混乱している、受診しようか迷っているが決められないなどのお悩み
に精神科医と一緒に考えます。ご本人、またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師
- 予約期限 8月26日(木)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
宮城県気仙沼保健所 ☎21-1356

アルコール相談・家族教室



- 日 時 8月17日(火)
家族教室 午後1時～2時10分
専門相談 午後2時30分～4時15分
- 場 所 生涯学習センター
- 内 容 お酒をやめたいのにやめられない人や家族の相談をお受けします。周囲の人からの相談も可能です。また、ギャンブルや薬物などの嗜癖（アディクション）問題の相談にも対応します。
- 相談員 東北会病院 鈴木精神保健福祉士
- 予約期限 8月10日(火)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
宮城県気仙沼保健所 ☎21-1356

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日 時 9月9日(木) 午前11時～午後4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 9月2日(木)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356



無料 成人歯科健診を実施しています。

おいしく食べて、健康で長生きするために、歯科健診を受けましょう！



歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしたりしてしまう病気です。自覚症状がなく進行し、放っておくと、歯がグラグラし抜け落ちてしまいます。成人では歯を失う最大の原因です。80歳になっても20本以上自分の歯を保つことができるよう、この機会に健診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

【対象者】40・45・50・55・60・65・70歳の人（令和4年3月31日現在）
※受診票が届いている人は、忘れずにお受けください。
※申込みしていない人で健診を希望する人は、ご連絡ください。

【健診期間】8月2日～11月30日
※各医療機関の診療時間内で実施します。

【健診実施医療機関】

医療機関名	住 所	電 話
志津川歯科クリニック	志津川字南町203-7	46-5678
南三陸病院 歯科 口腔外科	志津川字沼田14-3	46-5587

【内 容】歯や歯ぐきの検査、入れ歯のチェックなど。
【料 金】無 料（健診の結果、治療が必要な場合は自己負担となります。）

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113