



2019 (令和元) 年 6月15日号 (No.1507)

## お知らせ版 目次

- 1 イベント情報  
まちを支える人たち
- 2~3 健康ひろば
- 4~5 子育て情報ひろば
- 6~7 もりおかインフォ、盛岡・北上川ゴムボート川下り大会など
- 8 イベント情報

発行：盛岡市 020-8530盛岡市内丸12-2  
 編集：市長公室広聴広報課 019-651-4111 (代表)  
 019-613-8369 (直通) ファクス：019-622-6211  
 info@city.morioka.iwate.jp 発行部数：14万3720部  
 ※市内全世帯に配布しています

## イベント情報

### 盛岡劇場・河南公民館

020-0873 松尾町3-1  
622-2258

#### ■季節の歌と合唱をみんなで♪ 講座修了発表会

受講生約70名と合唱団6団体が出演。会場全体で歌うコーナーもあります。

🕒 6月26日(水)14時~15時半  
📞 1026719

#### ■河南演芸フェスティバル

河南地区の町内会や盛岡劇場利用団体による多彩な演芸。

🕒 7月7日(日)12時~16時半  
📞 1026718

### 盛岡体育館

020-0066 上田三丁目17-60  
652-8855

#### ■ルーシーダットン教室

🕒 7月3日~8月21日、水曜、全6回、10時半~12時

👤 15人※高校生を除く18歳以上  
💰 4341円  
☎ 電話：6月18日(火)10時から  
📞 1024277

### 都南つどいの森

020-0842 湯沢1-88  
638-2270

#### ■木製・ラグビーW杯記念 ドアストッパー作り教室

ラグビー型ドアストッパーを作ります。

🕒 6月27日(木)~29日(土)、9時半~15時  
👤 各4人 💰 各1000円  
☎ 電話：6月18日(火)9時から  
📞 1026693

### 総合プール

020-0866 本宮五丁目3-1  
634-0450

#### ■水泳教室

①幼児水泳教室②一般水泳教室・水中運動教室・アクアビクス教室。回数や金額など詳しくは、お問い合わせください。

🕒 8月26日(月)~10月5日(土)  
👤 ①30~40人※本年度に4~6歳になる子②20~40人※18歳以上  
💰 3240円~5280円  
☎ 窓口：随時※①土曜幼児教室のみ7月7日(日)15時半から電話で受け付け  
📞 1024634

### 上田公民館

020-0066 上田四丁目1-1  
654-2333

#### ■楽しいシニア向けスマートフォン講座

🕒 7月10日(水)13時半~15時半  
👤 20人※60歳以上でスマートフォンを持っていない未受講の人  
☎ 往復はがき：6月27日(木)必着  
📞 1019647

#### ■HABA先生と本物のよううんちを作りまショー

🕒 7月14日(日)13時20分~16時10分  
👤 20人※小学生(1・2年は保護者同伴)  
💰 600円 ☎ 往復はがき：7月1日(月)必着。学校名・学年と保護者氏名

### もりおか女性センター

020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
604-3303

#### ■パソコンミニセミナー・ビジネス文書の作り方

🕒 7月11日(木)10時~12時  
👤 8人※起業や就労を目指す女性  
💰 300円  
☎ 電話：6月25日(火)10時から芽でるネット☎624-3583で受け付け  
📞 1021926

も記載すること 📞 1019649

### 渋民公民館

028-4132 渋民字鶴塚55  
683-2354

#### ■玉山地域の歴史探訪

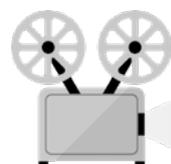
🕒 7月13日(土)9時半~15時半  
📍 東楽寺(玉山字一笠)、瀧之澤神社(下田字石羽根)、玉山歴史民俗資料館(巻堀字巻堀)など  
👤 20人※高校生を除く18歳以上  
💰 30円  
☎ 電話：6月21日(金)9時から  
📞 1026717

### 見前南地区公民館

020-0833 西見前13-50  
601-6735

#### ■シネマ上映会

「毎日ニュース映画」の昭和44・45年の映像と「ポコ ア ポコ」を上映。  
🕒 6月22日(土)10時~12時  
👤 30人  
📞 1026686



8ページへ続く

まちを支える人たち



第3回

## おいで 生出三自治会

### 昼食作りで地域を見守る

市の北部、生出三自治会(約140世帯)は今年度から、地域の高齢者グループ「ゆいっこ」の活動日に合わせて昼食を提供しています。昼食作りを担うのは、30代から70代までの食生活改善推進員※で構成する「和の会」。元々自治会では、年に1度、一人暮らしの高齢者に手作り弁当を届ける活動を15年以上続け、恒例行事として根付いていました。津志田貞子前自治会長は、「顔見知りかほとんどの地域

だが、高齢化が進み、これまで以上に住民同士が支え合い、見守ることが必要」と、毎月1回の昼食作りを提案。会の皆さんは、地元で採れた米や野菜を使い、塩分控えめのバランスの取れた料理を手際よく仕上げていきます。「毎月、昼食作りで集まることで、住民同士の交流や情報共有の場にもなる。長く続けていきたい」と、活動の意義を語りました。

※市保健所が実施する、食事や生活改善などについての講義と調理実習の6回講座を修了した人

地域活動やボランティア活動などで、まちづくりに関わる人たちを紹介します



最高齢92歳のゆいっこの皆さんは、美味しそうに完食



生出三自治会の岩崎孝一会長(右)と「和の会」の皆さん

### <マークの見方>

- 🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料
- 📞 申し込み※右記を参照 🗨 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 📞 広報ID

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、広報ID(7桁の数字)を入力すると、記事の詳細を見ることができます。

※申し込み方法(定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け)  
 電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け  
 はがき/往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選  
 ファクス：上記①~⑥と⑦ファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

# 健康ひろば

## 健康づくりマッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師による軽体操とマッサージを受けられます。タオル持参。

- ☎表1のとおり
- 👤各20人※60歳以上
- 📍1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。上履きとタオル、飲み物持参。

- ☎表2のとおり※65歳以上
- 📍無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります
- 📍1003803

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象にさまざまな健康教室を開催します。

- 📍同センター(湯沢1)
- ☎電話：6月18日(火)10時から
- ▶笑って健康スリーA能活ゲーム
- 📍6月25日(水)10時～11時
- 👤30人

## リフレッシュ体操教室

☎7月4日(木)10時半～11時半

👤20人

## ▶かんたんコロコロつどりん教室

☎7月11日(木)10時半～11時半

👤20人

## ▶アロマで癒しヨガ

☎7月18日(木)10時半～11時半

👤20人

## ▶ピラテス体操教室

☎7月26日(金)10時半～11時半

## 表1 マッサージ等指導教室の日程

| 期日              | 時間            | 会場                |
|-----------------|---------------|-------------------|
| 6/25(火)・7/13(出) | 10時15分～12時15分 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕下)  |
| 6/21(金)         | 13時半～15時半     | 青山老人福祉センター(青山三)   |
| 7/10(水)         | 10時～12時       | 北松園老人福祉センター(北松園四) |

## 表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程※7/22以降の日程は7/15号に掲載

| 期日      | 時間        | 会場                     | 定員  |
|---------|-----------|------------------------|-----|
| 7/1(月)  |           | 本宮老人福祉センター(本宮四)        | 20人 |
| 7/2(火)  | 10時～11時半  | 仙北老人福祉センター(東仙北一)       |     |
| 7/4(木)  |           | 就業改善センター(好摩字野中)        |     |
| 7/8(月)  |           | 中野地区活動センター(東安庭字小森)     |     |
| 7/9(火)  | 10時～12時   | 青山地区活動センター(青山三)        | 80人 |
| 7/10(水) | 10時～11時半  | イオンスーパーセンター-洪民店(洪民字鶴飼) | 20人 |
| 7/11(木) | 13時半～15時  | 土洲地区活動センター(前湯四)        |     |
| 7/16(火) | 10時～11時半  | 加賀野老人福祉センター(加賀野四)      |     |
| 7/17(水) | 13時半～15時半 | 都南公民館(永井24)            |     |
| 7/18(木) |           | カワトク(菜園一)              | 50人 |

👤20人

📍500円

## 市立病院の成人検診

市立病院 ☎635-0101

### ▶予約制の成人検診

①胃がん検診(X線検診か内視鏡検診を選択可能)②乳がん検診③子宮頸がん検診。

☎①6月25日(火)～10月31日(木)②6月25日～来年3月13日(金)までの月・水・金曜③6月25日～来年3月13日(金)まで。詳しい日程はお問い合わせください。※①②③平日のみ

☎電話：受診券が届いた後の平日13時～16時半

### ▶当日受けられる健診・検診

特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、女性検診、もの忘れ検診は、当日受け付けます。受付時間は8時半～10時半。詳しくは、同病院の成人検診予約担当までお問い合わせください。

## 高齢者肺炎球菌の予防接種

保健予防課 ☎603-8307

☎7月1日(月)～来年3月31日(火)

📍指定医療機関※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

👤表3の対象者と、60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのため身体障害者手帳1級の人は接種時に手帳を持参※表3の対象者には7月下

## 表3 予防接種の対象者

| 年齢    | 生年月日              |
|-------|-------------------|
| 65歳   | 昭和29年4月2日～30年4月1日 |
| 70歳   | 昭和24年4月2日～25年4月1日 |
| 75歳   | 昭和19年4月2日～20年4月1日 |
| 80歳   | 昭和14年4月2日～15年4月1日 |
| 85歳   | 昭和9年4月2日～10年4月1日  |
| 90歳   | 昭和4年4月2日～5年4月1日   |
| 95歳   | 大正13年4月2日～14年4月1日 |
| 100歳～ | 大正9年4月1日以前生まれ     |

旬に案内を送付します。同予防接種を受けたことがある人は対象外

📍2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に保健予防課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請が必要

📍1006515

## 表3 予防接種の対象者

| 年齢    | 生年月日              |
|-------|-------------------|
| 65歳   | 昭和29年4月2日～30年4月1日 |
| 70歳   | 昭和24年4月2日～25年4月1日 |
| 75歳   | 昭和19年4月2日～20年4月1日 |
| 80歳   | 昭和14年4月2日～15年4月1日 |
| 85歳   | 昭和9年4月2日～10年4月1日  |
| 90歳   | 昭和4年4月2日～5年4月1日   |
| 95歳   | 大正13年4月2日～14年4月1日 |
| 100歳～ | 大正9年4月1日以前生まれ     |

## B型肝炎訴訟無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士事務所 ☎0120-76-0152

B型肝炎訴訟について、弁護士による無料相談を☎022-266-

8220・8221で受け付けます。

☎6月28日(金)10時～18時

👤B型肝炎患者またはその家族※患者が亡くなっている場合は、その相続人

## Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

健康増進課 ☎603-8305

📍市保健所(神明町)

👤各25人※69歳以下の人

☎電話：6月19日(水)10時から

### ▶お仕事帰りの60分健康講座

①③ピラテスで代謝アップ②栄養講話と健康メニューの試食

☎①7月10日(水)②7月17日(水)③8月7日(水)19時～20時

📍1022900

### ▶食事と運動で健康づくり

3日間コースで①栄養講話と調理実習②③ピラテスで代謝アップ。

☎①7月19日②26日③8月2日、金曜、全3回、10時～11時半※7月19日のみ13時半まで

📍1022906

## 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

| 月日            | 区分               | 名称          | 所在地          | 電話番号     |
|---------------|------------------|-------------|--------------|----------|
| 6/23(日)       | 内                | あべ神経内科クリニック | 肴町6-6        | 606-3711 |
|               |                  | みやもと内科クリニック | 上厨川字杉原101-4  | 601-3810 |
|               |                  | 八角病院        | 好摩字夏間木70-190 | 682-0201 |
|               | 外                | さかもと整形外科    | 天神町11-3      | 623-8555 |
|               |                  | みうら小児科      | 中野一丁目16-10   | 622-9591 |
|               | 小                | 白石歯科クリニック   | 下飯岡11-126-1  | 638-0666 |
|               |                  | さかな町薬局      | 肴町4-30       | 651-8311 |
|               |                  | ミルキー薬局      | 上厨川字杉原50-48  | 646-0369 |
|               | 薬                | ヨシダ調剤薬局     | 天神町11-4      | 625-8148 |
|               |                  | なかのユニオン薬局   | 中野一丁目21-1    | 652-6587 |
| ゆい内科呼吸器科クリニック |                  | 向中野二丁目54-18 | 631-1159     |          |
| 内             | かなざわ内科クリニック      | 上堂一丁目18-24  | 647-3057     |          |
|               | 菊池整形外科・形成外科クリニック | 清水町5-22     | 606-5100     |          |
|               | 吉田小児科            | 梨木町2-13     | 652-1861     |          |
| 小             | 白倉歯科医院           | 仙北三丁目14-57  | 656-5218     |          |
|               | むかいなかの調剤薬局       | 向中野二丁目54-12 | 631-3100     |          |
|               | なごみ薬局            | 上堂一丁目18-26  | 648-0753     |          |
| 薬             | 清水町調剤薬局          | 清水町5-18     | 654-7253     |          |
|               | ぺんぎん薬局           | 梨木町2-14     | 652-3345     |          |

## 接骨院の休日当番

受付時間：9時～17時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

| 月日      | 名称     | 所在地                    | 電話番号     |
|---------|--------|------------------------|----------|
| 7/7(日)  | ひかり接骨院 | 高松二丁目2-50アピタシオン高松1階    | 682-0106 |
| 7/14(日) | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15             | 681-2577 |
| 7/21(日) | コスモ接骨院 | 緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号  | 636-0066 |
| 7/28(日) | みかわ接骨院 | 西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A | 663-2574 |

8220・8221で受け付けます。

☎6月28日(金)10時～18時

👤B型肝炎患者またはその家族※患者が亡くなっている場合は、その相続人

## Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

健康増進課 ☎603-8305

📍市保健所(神明町)

👤各25人※69歳以下の人

☎電話：6月19日(水)10時から

### ▶お仕事帰りの60分健康講座

①③ピラテスで代謝アップ②栄養講話と健康メニューの試食

☎①7月10日(水)②7月17日(水)③8月7日(水)19時～20時

📍1022900

### ▶食事と運動で健康づくり

3日間コースで①栄養講話と調理実習②③ピラテスで代謝アップ。

☎①7月19日②26日③8月2日、金曜、全3回、10時～11時半※7月19日のみ13時半まで

📍1022906

## 結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308

結核レントゲン集団検診を表4のとおり実施します。6月22日(出)ごろに自宅に届く受診券(成人検診受診券と同一)に記入し、会場へお越しください。

☎7月4日(水)～9月29日(日)

👤昭和30年4月1日以前に生まれた人

📍1006625

## MORIOKA☆コース食堂

健康増進課 ☎603-8305

食育の講話と調理実習。

## 表4 結核レントゲン集団検診の日程※7月22日以降の日程は7月15日号に掲載

| 期日      | 会場               | 所在地      | 時間          |
|---------|------------------|----------|-------------|
| 7/4(木)  | 藤平佐一さん宅          | 繫字山根     | 9:30～9:50   |
|         | 御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場 | 繫字館市     | 10:30～11:30 |
|         | 猪去振興センター         | 猪去外久保    | 13:00～13:30 |
| 7/5(金)  | マルイチ城西店(1回目)     | 城西町      | 9:20～10:20  |
|         | けやき荘老人ホーム        | 上太田細工    | 11:30～11:50 |
|         | 太田地区活動センター       | 中太田深持    | 13:20～13:50 |
| 7/8(月)  | 下太田保育園(1回目)      | 下太田神     | 9:40～10:50  |
|         | 総合プール            | 本宮五      | 11:20～11:50 |
|         | 本宮地区活動センター       | 本宮四      | 13:20～13:50 |
| 7/9(火)  | 下鹿妻公民館           | 下鹿妻字下通   | 14:20～14:50 |
|         | マルイチ材木町店         | 材木町      | 9:20～10:00  |
|         | 厨川小学校            | 前九年一     | 10:30～11:00 |
| 7/11(木) | アイーナ裏市有地         | 盛岡駅西通一   | 11:30～12:00 |
|         | ジョイス本町店(1回目)     | 本町通一     | 13:30～14:40 |
|         | マルイチ本宮店(1回目)     | 本宮三      | 9:20～10:50  |
| 7/12(金) | 本宮小学校            | 本宮二      | 11:20～11:50 |
|         | DCMホームマック盛南店     | 向中野七     | 13:20～13:50 |
|         | 西松屋盛岡向中野店        | 向中野二     | 14:20～14:50 |
| 7/16(火) | いわて生協ベルフ仙北       | 仙北三      | 9:00～10:20  |
|         | ツルハドラッグ盛岡南仙北店    | 南仙北一     | 10:50～11:20 |
|         | 仙北地区活動センター(1回目)  | 仙北二      | 12:50～13:20 |
| 7/17(水) | 盛岡第四高校           | 津志田26    | 13:50～14:20 |
|         | ビッグハウス上盛岡店(1回目)  | 北山一      | 9:30～11:00  |
|         | 仁王地区活動センター       | 三ツ割字下更ノ沢 | 11:30～12:00 |
| 7/18(木) | マート桜台            | 桜台二      | 13:30～13:50 |
|         | ローソン盛岡桜台店        | 上米内字道ノ下  | 14:20～14:40 |
|         | 松園小学校(1回目)       | 松園三丁目    | 9:30～10:30  |
| 7/19(金) | 松園地区公民館(1回目)     | 東松園二丁目   | 11:00～11:50 |
|         | 高松地区保健センター(1回目)  | 上田字毛無森   | 13:20～13:50 |
|         | ジョイス盛岡緑が丘店(1回目)  | 緑が丘二丁目   | 14:20～14:50 |
| 7/18(水) | 見前小学校            | 西見前18    | 9:30～10:00  |
|         | 見前南地区公民館         | 西見前13    | 10:40～11:30 |
|         | 地域福祉センター         | 手代森14    | 13:00～13:30 |
| 7/19(金) | ケースデンキ盛岡南店       | 三本柳5     | 14:00～14:30 |
|         | 市保健所(1回目)        | 神明町      | 9:00～9:50   |
|         | ユニバース鉈屋町店(1回目)   | 鉈屋町      | 10:20～11:30 |
| 7/18(水) | 沢田公民館(1回目)       | 東中野字片岡   | 13:00～13:20 |
|         | 飯岡体育館            | 下飯岡8     | 13:50～14:10 |
|         | 盛岡南ショッピングセンターサンサ | 津志田西二    | 14:40～15:10 |

## 毎日の「食」を見直そう!

健康増進課

☎603-8305

6月と10月は「もりおか食育月間」です。「食」を通し、より健康に生きるため、家庭や学校などで食の大切さについて考えてみませんか?

### ◆外食でのエネルギーを気にしていますか?

飲食店のメニューなどに表示されたエネルギーや食塩量などの栄養成分表示を見たことはありますか。この表示を参考に、ご飯の量を少なめにする、エネルギーが低いおかずを選ぶなどして、1日の食事を調整しましょう。

### 表 1食のエネルギー(キロカロリー)の目安

|    | 18～29歳 | 30～49歳 | 50～69歳 | 70歳以上 |
|----|--------|--------|--------|-------|
| 男性 | 880    | 880    | 820    | 730   |
| 女性 | 650    | 670    | 630    | 580   |

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」より算出。活動量や体重などにより必要量は異なります。

### ◆こんなメニューがオススメです!

主食・主菜・副菜の3つがそろっていて栄養のバランスが良い定食メニューがオススメです。種類や丼物などの単品メニューを選んだ際にはサラダ(副菜)をプラスするなど、バランスをとりましょう。

1食の食塩量の目安  
男性2.6g  
女性2.3g



### 外食をする際はこのマークを目印に

市食育推進計画では、メニューにエネルギーなどを表示している登録店舗数の増加を目指しています。登録店舗は、ステッカーやのぼり旗が目印です! 県公式ホームページにも掲載しています。



登録方法は保健予防課☎603-8307へお問い合わせください。

## もりおか健康21 プランシリーズ

健康増進課

☎603-8305

### なくそう!望まない受動喫煙

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、タバコの先から出る「副流煙」に分けられます。他人のタバコの副流煙、呼出煙を吸いこむことを受動喫煙といい、主流煙に比べてタールが3.4倍、ニコチンが2.8倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。タバコを吸わない人が、がんや呼吸疾患などの病気になる原因になります。(厚生労働省「喫煙と健康」より)

### 受動喫煙の恐ろしさ

受動喫煙により、脳卒中や肺がんなどの病気になり、年間約1万5000人が死亡していると推計されています。

### マナーからルールへ

健康増進法の一部が改正され、社会全体での受動喫煙を防止するための取り組みは、個人のマナーから全ての人を守るべきルールになりました。また、7月1日から、学校や病院、行政機関の庁舎などの敷地内は原則として禁煙となります。

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

**加賀野** 消化器内科・内科クリニック

院長 加藤隆幸

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
|    |   |   |   |   |   |   |   |



## 募集

### 地域公共交通網形成計画案への意見

効率的な公共交通の運行と円滑に移動できる交通環境づくりを目指すため、同計画案への意見を募集します。同計画案は、同課などに備え付けるほか、市公式ホームページにも掲載します。

㉑ 受付期間：6月21日(金)～7月23日(火)

㉒ 任意の用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所交通政策課へ郵送または持参。ファクスと市公式ホームページの応募フォームからも受け付けます。郵送は7月23日必着、その他は同日17時まで ㉓ 1026696

### 立地適正化計画案への意見

人口減少や少子化、高齢化などに対応したコンパクトで持続可能なまちづくりを推進するため、同素案の説明会を開催し、意見を募集します。同素案は、同課などに備え付けるほか、市公式ホームページにも掲載します。

㉓ 1026596

### 説明会

表1のとおり。時間はいずれも18時半～

| 表1 日程と会場 | 期日      | 会場             |
|----------|---------|----------------|
|          | 6/20(木) | 上田公民館(上田四)     |
|          | 6/27(木) | 西部公民館(南青山町)    |
|          | 7/1(月)  | プラザおでつて(中ノ橋通一) |
|          | 7/2(火)  | 都南公民館(永井24)    |
|          | 7/3(水)  | 浜民公民館(浜民字鶴塚)   |

### 意見募集

㉑ 受付期間：6月21日(金)～7月23日(火)

㉒ 同課などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所都市計画課へ郵送または持参。市公式ホームページの応募フォームからも受け付けます。郵送は7月23日必着、その他は同日17時まで。

### いわて盛岡シテマラソンランナー応援のイラスト

同マラソンランナーを応援するイラスト

トを募集します。詳しくは、大会公式ホームページをご覧ください。

㉑ 受付期間：6月15日(土)～8月30日(金)

㉒ 小・中学生(1人1点)

㉓ ☎020-8530(住所不要)市役所スポーツ推進課内、いわて盛岡シテマラソン実行委員会へ郵送。8月30日必着

### 子ども・子育て会議委員

子ども・子育て支援に関する施策の推進を図るため、委員を1人募集します。条件や任期など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

㉓ 同課や各支所などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-0884神明町3-29市役所子ども青少年課へ郵送または持参。郵送は6月28日(金)消印有効、持参は同日17時まで ㉓ 1011728

### 盛岡国際俳句大会を楽しむ

申し込み方法など詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください。

■吟行ツアー

市内を俳人目線で巡りませんか。

㉑ 8月3日(土)13時～17時

㉒ 受付期間：6月18日(火)～7月16日(火)

㉓ 三ツ石神社(名須川町)など

■当日の投句と観覧

大会当日の投句参加者と観覧者を募集します。

㉑ 8月4日(日)10時～16時

㉒ 受付期間：6月18日(火)～7月19日(金)

㉓ アイーナ7階小田島組 ☆ほ～(盛岡駅西通一)

### 老人の意見発表大会での発表作品

11月8日(金)に市民文化ホール(盛岡駅西通一)で開催する同大会で自分の意見を発表してみませんか。原稿は2000字以内の自作未発表のもので、テーマは次のいずれか1つ。①私の生きがい・特技②わたしの夢・希望③若者に伝えたいこと④高齢者の役割⑤地域活動に参加して⑥これ

までの体験から学んだこと⑦その他、自由主題※原稿の著作権は市に帰属し、原稿は返却しません

㉑ 募集期間：6月21日(金)～9月10日(火)

㉒ 市内在住の60歳以上

㉓ 作品に題名と必要事項のほか、職業も明記し、☎020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。9月10日消印有効。持参は同日17時半まで ㉓ 1006426

### 盛岡の魅力を発信する動画の共同制作者

同動画の共同制作者を募集します。応募条件や応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

㉓ 7月12日(金)必着。持参は同日17時まで

### 卸売市場開放デー 青果せり見学ツアー参加者

中央卸売市場 ☎614-1000 ファクス614-1020

普段は見ることのできない青果せりの様子や市場施設を見学しませんか。

㉑ 7月6日(土)6時半～9時

㉒ 35人 ㉓ 550円(朝食代)

㉓ はがき・ファクス：はがきは☎020-8567(住所不要)中央卸売市場業務課へ。6月28日(金)必着 ㉓ 1017256

### となん・かけはしの会の会員

史跡巡りなど地域の歴史を探索する会員を募集します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

㉑ 主に奇数月第2土曜、10時～12時

㉒ 1000円(年会費) ㉓ 1000855

### 技能功労者表彰の候補者

市内の事業所で働く市民で優れた技能を有する人や後進の指導・育成に寄与している人など、市の産業の発展に功労のあった人を表彰します。対象など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

㉒ 同課に備え付けまたは市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、市役所経済企画課へ持参。9月4日(火)17時まで ㉓ 1008121

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

### MORIO-Jメンバーズになろう

加盟店やイベントなどで、ポイントを貯めて使えるMORIO-Jカード。表2のイベント会場でメンバーズに登録し、7～9月の各1カ月の間で、4回以上同ポイントを使うか貯めると、翌月300ポイント(各月1回まで)をプレゼントします! ㉓ 1026777

| 表2 メンバーズ登録できるイベント           | 日時                      | イベント名 |
|-----------------------------|-------------------------|-------|
| 八幡ぼんぼこ市(八幡町)                | 6/16(日)11時～             |       |
| よ市(材木町)                     | 6/29・7/20・27、土曜、15時10分～ |       |
| ゆかたのまち盛岡 ゆかたコンテスト(ホットライン肴町) | 7/13(土)15時～             |       |

### おでつてステージサポーター

盛岡観光コンベンション協会 ☎604-3300

プラザおでつて(中ノ橋通一)で開催される各種催事の照明や音響などを手伝うサポーターを募集します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

㉒ 5人 ㉓ 1026681

### 幸せのお手伝いしませんか

結婚支援ボランティアを募集しています。当日は、見合いに関する情報交換や結婚の相談などを行います。

㉑ ①7月13日(土)9時半～11時半②7月23日(火)13時～15時

㉒ ①市勤労福祉会館(紺屋町)②プラザおでつて(中ノ橋通一)

㉒ 独身の子の結婚を望む親と同ボランティアに興味のある人

㉒ 電話：開催日の前日まで

### お知らせ

ライトを消して地球温暖化について考えよう

環境企画課 ☎626-3754

ライトダウンを実施します。明かりを消して、未来の地球や自分たちの暮らしについて思いをはせてみませんか。

㉑ 実施日：6月22日(土)の夏至と7月7日(日)のクールアースデー、20時～22時 ㉓ 1020178

### 少年指導員養成講座

中央公民館 ☎654-5366 ファクス653-3505

地域の子ども会の組織づくりや活動を支援する少年指導員を目指しませんか。開催日や申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

㉑ 7月17日(火)～9月15日(日)、全13回

㉒ 肴町分庁舎(肴町)や河南公民館(松尾町)など

㉒ 15人※20歳以上

㉒ 保険料や野外活動費など別途

㉒ 7月10日(火)必着 ㉓ 1026523

### 交通災害共済に加入を

くらしの安全課 ☎603-8008

交通事故によるけがなどに備え、同共済に加入しませんか。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

㉑ 共済期間：8月1日(木)から1年間

㉒ 1人400円

㉒ 指定金融機関での受け付けは9月30日(月)まで ㉓ 1001119

### 工場等設置奨励制度

ものづくり推進課 ☎626-7538

市内で工場などを新增設する場合や新たに従業員を雇用する場合、支援制度を活用できます。詳しくは、同課

■市の推計人口(5月1日現在)  
29万2837人(男：13万8740人、女：15万4097人)  
【対前月比】481人増 【世帯数】13万2766世帯  
㉓ 1019915 ㉓ 企画調整課☎613-8397

### 森林の伐採・開発には手続きが必要です

林政課 ☎626-7541

森林の伐採・開発には事前の届け出や許可申請が必要です。

㉑ 保安林伐採・開発行為(1㊦を超えるもの)：盛岡広域振興局森林保全課☎629-6615

その他の伐採：同課または産業振興課(玉山地域)☎683-3853

㉓ 1008275

### 情報公開と個人情報保護

総務課 ☎626-7513

■情報公開：市は、市政をより理解してもらうため、情報公開制度を設け、市役所本庁舎6階の情報公開室で随時、開示請求や行政資料の閲覧などを受け付けています。

▶開示請求

請求書は、同室に備え付けているほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。郵送での請求も受け付けます。

## イベントに参加して夏を満喫しよう!!

### 市制施行130周年記念事業 第43回盛岡・北上川ゴムボート川下り大会

盛岡・北上川ゴムボート川下り大会の参加者を募集します。コースは四十四田ダムから南大橋までの約11㊦。急流をこぎ分けるスリルや、北上川から望む緑豊かな自然と町並みを満喫してみませんか。

㉑ 7月28日(日)※6時に南大橋たもとの河川敷に集合。9時から順次競技開始

㉒ 小学5年生以上の健康な2人1組

※小・中学生同士は不可。高校生以下は保護者の同意が必要

㉒ 市役所本庁舎本館1階の窓口案内所や各支所、市内スポーツ店などに備え付けの応募要項を読み、お申し込みください。7月5日(金)消印有効。詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください

㉒ 同大会運営事務局☎613-2542

参加部門と参加料

| 参加部門              | 参加料                             |
|-------------------|---------------------------------|
| タイムレース            | ①男性の部②女性の部③混合の部(男女ペア) 各1艇 8000円 |
| フリーレース(のんびり自由に下る) | 1艇 7000円                        |

広告

## 内科・外科・胃腸科・整形外科・婦人科・皮膚科

各種健康診断・人間ドック・特定健診・出張健診・生活習慣病予防健診(随時受付中)

健診から医療介護まで同一施設で受診できます。

診療時間

平日 8:30～12:30(受付11:30まで)  
13:30～16:00(受付15:30まで)  
土曜 8:30～12:30(受付11:30まで)

感謝して、共に生きる

## 医療法人 遠山病院

盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060  
☎019-651-2111(代) おかげ様で開業72年  
URL:http://www.toyama-byouin.jp/

関連施設

- 短時間通所リハビリ 鷹匠小路
- 居宅介護支援事業所とおやま

広告

広告に関するお問い合わせはナチュラルコム(株) ☎019-652-9190へどうぞ

## 正社員・パート・アルバイト求人情報サイト 出しごと発見 T-SITE

# 求人広告募集中!

年間定額制 60,000円(税別)

年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビニエンスクラブグループ(CCC)のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。

http://job.tsite.jp

お問い合わせ・お申し込みは

## Natural Com.

ナチュラルコム株式会社

岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F  
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130  
E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com

# イベント情報

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

1ページからの続き

## 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

### ■じっくり学ぶパソコン教室

#### ▶パソコン・タブレットお助け相談会

🕒 6月28日(金)、10時～12時と13時～15時 📄 各500円

#### ▶パソコンを始めよう!

🕒 7月2日(火)～4日(木)、全3回、9時半～12時半

👤 16人 📄 2700円

☎ 電話: 6月18日(火)11時から

#### ▶ワードで作る暑中見舞い

🕒 7月6日(土)10時～15時

👤 16人 📄 2000円

☎ 電話: 6月19日(水)11時から

### ■ステップアップ!ワード応用

🕒 7月9日(火)～12日(金)、全4回、18時半～21時

👤 16人 📄 4933円

☎ 電話: 6月20日(木)11時から

### ■初心者のための俳句教室

🕒 7月9日・23日・8月6日、火曜、全3回、13時半～15時半

👤 14人 📄 500円

☎ 電話: 6月27日(木)10時から

### ■岩手の伝統・文化講座

#### 「盛岡のお寺さんめぐり」

🕒 7月10日(水)9時半～15時15分

👤 30人 📄 528円

☎ 電話: 6月20日(木)10時から

### ■初心者のための英会話講座

🕒 7月10日～24日、水曜、全3回、10時～12時

👤 20人 📄 500円

☎ 電話: 6月25日(火)10時から

### ■介護教室

口腔ケアや嚥下食体験など、介護の仕方を学びます。

🕒 7月11日～8月1日、木曜、全4回、10時～12時

👤 20人

☎ 電話: 6月28日(金)10時から

## 市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45  
☎661-4343

### ■科学談話会

①岩手大の佐藤竜一特命准教授による「宮沢賢治とエスペラント」②岩手医大の平海晴一准教授による「『音を聞く』とは、どういうことなのか?」と題した講演。

🕒 ①6月20日(木)②7月3日(水)、18時半～20時 ID ①1026716②1026767

### ■児童文学を読む会

ジョン・ボイン作「ヒトラーと暮らした少年」(あすなろ書房)。

🕒 6月26日(水)10時～12時

ID 1026537

## もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8  
☎654-2911

### ■もりおかお茶の学校

#### 中国茶・気仙のお茶編

焙茶工房しやおしゃんの前田千香子さんを講師に、中国茶・気仙のお茶の魅力や文化について学びます。

🕒 7月17日(水)、14時～15時半と18時半～20時 📄 各6人

📄 各1600円

☎ 電話: 6月19日(水)10時から

ID 1026692

## もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

📄 展示室入場料が必要

### ■テーマ展「Animals～盛岡藩の生き物たち～」

史料や美術作品を通して、さまざまな生き物を紹介します。

🕒 6月19日(水)～8月19日(月)

ID 1023605

### ▶ギャラリートーク

🕒 7月28日(日)13時半～14時半

👤 20人

### ■れきぶん講座

#### 「古生物学者が見た水虎之図」

「古生物学者、妖怪を掘る」の著者荻野慎諸さんが、古生物学的立場からカツパの正体を探ります。

🕒 7月21日(日)13時半～15時半

👤 50人

☎ 往復はがき: 7月5日(金)必着

ID 1019061

## 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
☎604-3302

### ■企画展「盛岡今昔物語～市制施行130周年～」

🕒 6月25日(火)～10月7日(月)

ID 1026672

### ▶ギャラリートーク

🕒 7月27日(土)・9月23日(月)、14時～15時

### ■気軽に楽しむ絵手紙講座

🕒 7月10日(水)・11日(木)、全2回、13時半～15時半 📄 20人

📄 1000円

☎ 往復はがき: 6月26日(水)必着

ID 1019673

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

### ■やきもの教室

手回しのろくろでオリジナルの焼き物を作ります。

🕒 6月30日(日)・7月21日(日)、全2回、9時～12時

👤 7人※高校生以上の初心者

📄 400円

☎ 電話: 6月18日(火)10時から

ID 1009440

## 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

### ■原敬を想う会講演会

慶応義塾大の清水唯一朗教授が「本格的政党内閣とは何だったのか～原敬内閣から日本の民主主義を考える」と題して講演。

🕒 6月22日(土)14時40分～16時10分

📄 サンセール盛岡(志家町)

ID 1019609

## 先人記念館

☎020-0866 本宮蛇屋敷2-2  
☎659-3338

### ■館長講座 戊辰戦争150年「大島高任についての戊辰戦争」

盛岡藩士として生き、日本の近代化に貢献した大島高任の、幕末から戊辰戦争までの足跡を振り返ります。

🕒 7月6日(土)13時半～15時

👤 80人 ☎ 電話: 6月22日(土)9時から

ID 1023244

## 石川啄木記念館

☎028-4132 渋民字渋民9  
☎683-2315

### ■切り絵でつくる啄木のうた

グラフィックデザイナーの柴田外男さんを講師に、啄木の短歌を切り絵で表現します。

🕒 7月27日(土)・28日(日)、10時～12時

👤 各10人 📄 各300円

☎ 往復はがき: 6月18日(火)から受け付け。7月13日(土)必着。希望日も記載すること

ID 1026633

### ■環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

☎ 電話: 6月18日(火)10時から

▶エコキッズ 動物公園わくわく探検隊! 園内の見学や自然観察、ゾウの餌作り体験など。

🕒 7月13日(土)10時～14時

📄 動物公園(新庄字下八木田)

👤 15組※小学生以下の子と保護者

📄 28円※入園料別途

ID 1026694

### ▶ホテルの住む水辺を観察しよう!

ホテルの生態を学び、生息環境を観察します。

🕒 7月13日(土)18時半～20時半

📄 松園子ども自然観察園(西松園四)

など 📄 20人 📄 28円

ID 1026695

### 結っこ座談会

市社会福祉協議会  
☎651-1000・ファクス622-4999

ご近所福祉フリーターの酒井保さんによる「地域あるある物語～みんな考えよう地域の仕組みづくり～」と題した講演など。申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

🕒 7月3日(水)13時～16時

📄 岩手教育会館(大通一)

ID 1026790

### 旅行で使える中国語講座

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

🕒 7月6日(土)・21日(日)・28日(日)・8月11日(日)、全4回、15時～16時半

📄 プラザおでっ(中ノ橋通一)

👤 20人 📄 3000円

☎ 電話: 6月19日(水)10時から※賛助会員は18日(火)10時から先行して受け付け ID 1019856

### 森と湖in網取2019!

網取ダム管理事務所 ☎654-4055

網取ダム湖巡航やダム施設見学、魚のつかみ捕りなど。

🕒 7月26日(金)9時半～15時

📄 網取ダム(浅岸字二ツ森)

👤 ダム湖巡航のみ定員70人

☎ ダム湖巡航のみ事前申し込みが必要 ID 1007364

### 初歩の親子点字教室

地域福祉センター ☎696-5640

🕒 7月26日(金)・27日(土)、18時～20時と8月9日(金)・10日(土)、14時～16時

📄 地域福祉センター(手代森14)

👤 各10人 📄 各648円

☎ 電話・窓口: 6月25日(火)9時から

### 盛岡芸妓お座敷体験講座

盛岡観光コンベンション協会  
☎621-8800

料亭の昼懐石を味わいながら盛岡芸妓の芸を鑑賞し、お座敷遊びを体験します。

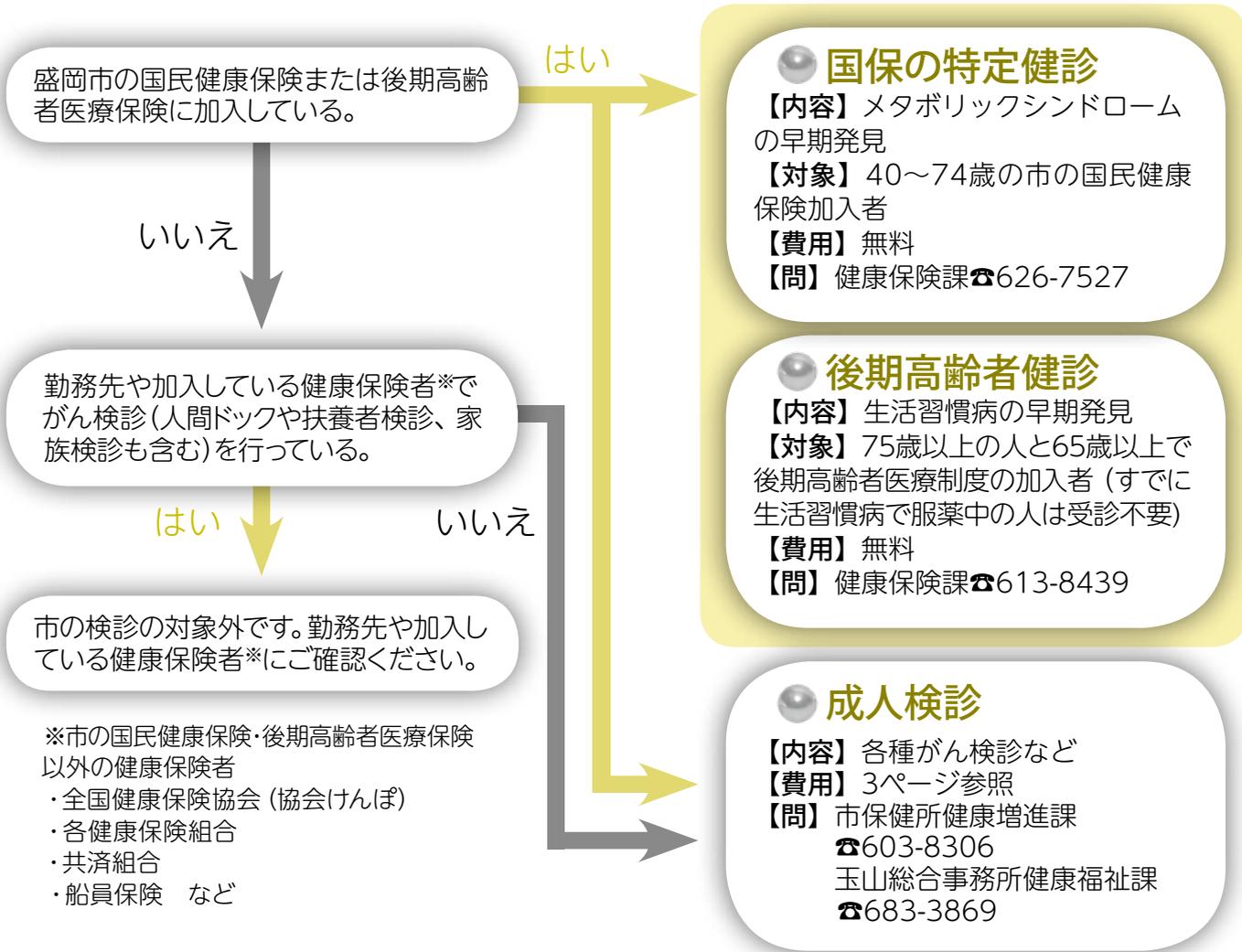
🕒 8月24日(土)12時半～15時

📄 料亭京極(大通一)

👤 36人 📄 7000円

☎ 前売チケットは、プラザおでっ(中ノ橋通一)ともりおか町家物語館(鉦屋町)で7月1日(月)10時から販売

## 何の検診が受けられるの？



【問】健康増進課 ☎603-8306

【広報ID】1006534

## 各検診の受診方法

市(玉山地域を除く)の検診は、胃がん集団検診と結核レントゲン検診を除いて個別検診です。

① 郵送される各検診の「平成31年度(2019年度)受診券」を用意する

※印刷の都合により平成表記となっておりますが、そのまま利用できます。

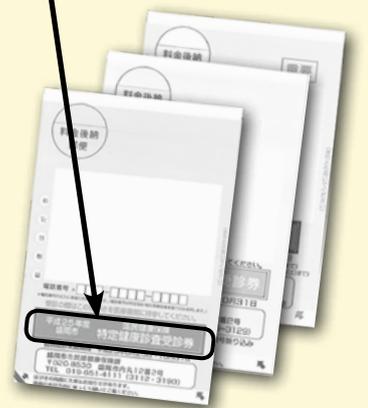
② 検診だより4ページの指定医療機関一覧から医療機関を選んで予約する

③ 予約した医療機関で検診を受ける

④ 受診した医療機関から結果の説明を受ける

⑤ 必要時、有料の精密検査や生活習慣の改善に取り組む(特定健診の事後指導の詳細は2ページへ)

ここの色を確認!



下部の四角い囲みの色で検診の種類をご確認ください

青色：国保の特定健診

茶色：後期高齢者健診

黄色：成人検診

### 盛岡市の検診について

#### ■ 受診券がお手元へ

本年度の各検診の受診券は、6月22日(土)ごろに対象者の自宅に届きます。6月25日(火)になっても受診券が届かないときや、紛失したときは、各検診の担当課へお問い合わせください。

#### ■ 受診時の持ち物

- 受診する検診の受診券
- 健康保険被保険者証
- 検診手帳など(持っている人)
- 受診料(成人検診のみ必要。詳しくは、3ページをご覧ください)

#### ■ 他市町村へ転出した場合

他の市町村へ転出した場合は、盛岡市の検診は受けられません。転出先の市町村にご確認ください。

#### ■ 検診は1年度に1回

受診は、各検診とも年度(4～3月)に1人1回(乳がん検診は2年度に1回)。医療機関を変えても年度内は再受診できません。また、人間ドックを受けた人は同じ年度の検診を受診できません。なお、人間ドックを受ける前に検診を受けた人は、同じ年度に人間ドックの助成を受けることはできません。

#### ■ 自覚症状がある人へ

自覚症状がある人は、検診を待たずに、保険証を持参し、早めに医療機関を受診してください。

#### ■ 精密検査が必要な人

がん以外でも精密検査が必要となる場合があります。速やかに受診しましょう。精密検査の受診料は有料です。

● 検診手帳は、受診した医療機関から交付されるか、市公式ホームページからダウンロードできます。

### 無料クーポン券の対象

成人検診が始まる年代の人へ受診のきっかけづくりとして、右記の生年月日の人に無料クーポンを6月中旬から発送します。4月19日以降に転入した該当年齢の人はご連絡ください。有効期間を過ぎた場合は成人検診受診券をご利用ください。

※勤務先や加入している健康保険で右記の検診が受けられる人は対象外です

#### ■ 乳がん検診

有効期間：6月25日(火)～12月18日(水)

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 40歳 | 昭和53年4月2日～<br>54年4月1日生まれ |
|-----|--------------------------|

#### ■ 子宮頸がん検診

有効期間：6月25日(火)～12月18日(水)

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 20歳 | 平成10年4月2日～<br>11年4月1日生まれ |
|-----|--------------------------|

#### ■ 肝炎ウイルス検診

有効期間：6月25日(火)～10月31日(木)

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 40歳 | 昭和53年4月2日～<br>54年4月1日生まれ |
| 45歳 | 昭和48年4月2日～<br>49年4月1日生まれ |
| 50歳 | 昭和43年4月2日～<br>44年4月1日生まれ |
| 55歳 | 昭和38年4月2日～<br>39年4月1日生まれ |
| 60歳 | 昭和33年4月2日～<br>34年4月1日生まれ |

お得な無料クーポン  
ぜひご利用ください!



# 国保の特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドローム（メタボ）とは「内臓脂肪型肥満」に加えて高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が複数重なった状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

市の国保加入者の平成29年度特定健診受診結果によると、男性の52.0%、女性の19.9%がメタボやその予備群。メタボはとても身

近な問題です。さあ、皆さんも特定健診を受けて、メタボを早期に発見・改善しましょう。

【問】市保健所健康増進課☎603-8305  
玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健診受診券は使用できません  
※国保以外の健康保険に加入している人の特定健診については、保険証の発行機関にお問い合わせください

## 特定健診って？

市の国保の特定健診は、指定医療機関で受ける個別健診です。玉山地域では、個別健診のほか、指定された日時・会場で行われる集団健診を受診することができます。

## さあ特定健診へ！

### ① 受診券が届く

- 対象  
市の国保加入者（40～74歳）  
※次の人は対象外です
- ① 妊産婦
  - ② 病院または診療所に6カ月以上継続して入院している人
  - ③ 養護老人ホームなどの施設に入所・入居している人

### ② 健診の予約・申し込み

- 個別健診  
【期間】6月25日(火)～10月31日(木)
- 医療機関での健診を個人で受診します。予約が必要な場合がありますので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください。  
※8月以前なら、混み合うことも少なくスムーズに受診できます。事前予約もご利用ください。

### ■集団健診（玉山地域の人のみ）

- 【期間】8月23日(金)・26日(月)～30日(金)・9月2日(月)・29日(日)  
【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869  
※6月15日前後に、玉山地域の全世帯にピンク色の案内チラシを配布します

### ③ 健診を受診する

- 検査項目
- 問診：服薬歴・喫煙習慣など  
計測：身長、体重、BMI\*、腹囲、血圧  
\*BMI=体重(㎏)÷身長(㎝)の2乗  
血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、貧血、クレアチニン(eGFR値による腎機能評価含む)、尿酸など  
尿検査：尿糖・尿タンパク  
心電図、眼底検査※医師が必要と認められた場合のみ

特定健診を受けると  
こんないいことが

- メタボの早期発見
- 健康状態を正確に把握
- 生活習慣改善のきっかけに
- 健康維持が医療費の抑制に

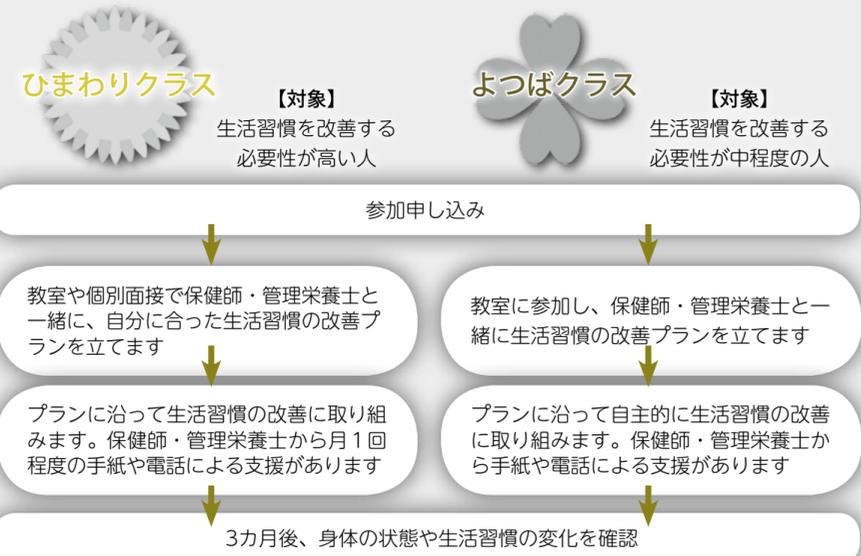
### ④ 健診結果を知る

- 健診で分かる主なこと  
内臓脂肪型肥満や高血圧、糖尿病、貧血、心疾患、肝疾患、腎疾患、痛風など



### ⑤ 特定保健指導の必要な人に、特定保健指導「サンサンチャレンジ」の利用券が届く

## 特定保健指導 サンサンチャレンジ



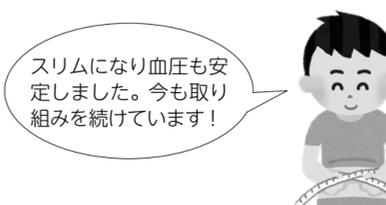
これまでにサンサンチャレンジを受けたことがある人の体重と腹囲は共に、翌年度の特定健診で改善が見られています。ぜひご利用ください。

平成28年度サンサンチャレンジ利用者翌年度の健診結果(平均値)

| ひまわりクラス |        | よつばクラス |        |
|---------|--------|--------|--------|
| 体重      | 腹囲     | 体重     | 腹囲     |
| -1.53㎏  | -2.53㎝ | -0.83㎏ | -1.47㎝ |

※特定保健指導の対象者となる選定基準とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります

### サンサンチャレンジ参加者の声



# 成人検診（各種がん検診など）



成人検診については市公式ホームページにものっています

## 成人検診の種類や内容など(対象者の年齢は、令和2年3月31日時点)

| 検診の種類                             | 検診の内容<br>(全ての検診で問診を行います)   | 自己負担額<br>(検診費用)                                     | 対象者   |                                   |  |
|-----------------------------------|--|---|---|-----------------------------------|--|
|                                   |  |   | 男性  | 女性                                |  |
| 肺がん検診                             | 胸部レントゲン撮影<br>胸部レントゲン撮影・かく痰検査<br>(かく痰検査は医師が必要と認めたら)                                   | 900円<br>(4270円)<br>1500円<br>(6960円)                 | 40歳～  |                                   |  |
| 大腸がん検診                            | 便潜血反応検査  | 1000円<br>(4510円)                                    | 40歳～  |                                   |  |
| 胃がん検診<br>(個別検診はX線か内視鏡検査を選択してください) | バリウムでのX線検査   | 2800円<br>(1万1710円)                                  | 40歳～  |                                   |  |
|                                   | 胃内視鏡(内視鏡検査前に必要な感染症検査やピロリ菌検査など実施した場合は別途自己負担あり)  | 指定医療機関で個別検診<br>巡回検診車で集団検診(日程は下表のとおり)<br>指定医療機関で個別検診 |   |                                   | 1300円<br>(5500円)<br>3600円<br>(1万4400円) |
| 前立腺がん検診                           | 血液検査(P S A腫瘍マーカー)  | 1000円<br>(3190円)                                    | 55歳～  | —                                 |  |
| 肝炎ウイルス検診                          | 血液検査(C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス)<br>(肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象)                                  | 1000円<br>(3740円)                                    | 40歳～  |                                   |  |
| 乳がん検診<br>(受診は2年度に1回)              | 視触診・乳房X線検査(マンモグラフィ検査)<br>(豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、ペースメーカー装着人は対象外)                       | 1700円<br>(7880円～8190円)                              | —   | 40歳～                              |  |
| 子宮頸がん検診                           | 子宮頸部の細胞診・内診  | 1800円<br>(7250円)                                    | —   | 20歳～                              |  |
| 女性健康診査                            | ▶計測(血圧・身長・体重)▶尿検査(タンパク・糖)<br>▶血液検査(貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)                    | 1400円<br>(6290円)                                    | —   | 18～39歳                            |  |
| 健康診査                              | ▶計測(血圧・身長・体重・腹囲測定)▶尿検査(タンパク・糖)▶心電図検査▶血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン(eGFR値による腎機能評価含む))・尿酸など | 無料  | 40歳～(特定健診や後期高齢者健診対象外の人、生活保護受給者など)           |                                   |  |
| 結核レントゲン検診<br>(巡回検診車で実施)           | 集団検診:胸部レントゲンデジタル撮影<br>(実施時期7月～9月)  | 無料  | 65歳～  |                                   |  |
| 訪問診査                              | 健康診査と同じ内容<br>※受診者宅へ訪問  | 無料  | 40歳以上の在宅で寝たきりの人<br>上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人 |                                   |  |
| もの忘れ検診                            | 認知機能やうつ症状の問診   | 無料  | 65歳以上の希望者                                   |                                   |  |
| 成人検診を無料で受けられる人でも、以下の検診は一律有料です。    |  |   |   |                                   |  |
| 受診券が不要<br>成人検診が必要                 | 成人歯科健康診査※1※2   | 歯周疾患などの健診・歯科保健指導(通年実施。70歳以上の人には、口腔機能検査あり)           | 500円  | 40歳～(社会保険本人は除く)<br>妊娠中または産後1年以内の人 |  |
|                                   | 妊産婦歯科健康診査※2  | 歯周疾患などの健診・歯科保健指導(通年実施)                              |   |                                   |  |
|                                   | ほねケア検診<br>(骨粗しょう症予防検診)   | 超音波法による、かかとの骨強度測定・食生活や運動の指導                         | 1500円<br>(2160円)                            | 30～70歳                            |  |

◆受診料は指定医療機関で支払ってください。※精密検査が必要になった場合は保険診療で有料です  
◆すでに経過観察中・治療中の疾病がある人は、検診の対象外となる場合があります。

### 成人検診を無料で受けられる人

- ◆生活保護の受給者
- ◆中国残留邦人支援給付の受給者
- ◆市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)※課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください
- ◆令和2年3月31日現在で70歳以上の人
- ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人

※1 昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの人は、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください  
※2 岩手医科大学附属病院歯科医療センターと県立中央病院などを除き、市内の歯科医療機関で年度内1回受診できます

### もの忘れ検診って？

認知症の早期発見・早期治療を目的とした検診です。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。年に一度は受診しましょう。

【問】長寿社会課☎613-8144

## 表：胃がん集団検診(バリウムでのX線のみ)の日程

| 実施日  | 会場                                     |
|--|--|
| 8/2(金)   | 津志田小学校(津志田中央一)                         |
| 8/2(金)、9/3(火)  | 上田公民館(上田四)                             |
| 8/6(火)、24(土)★  | 青山地区活動センター(青山三)                        |
| 8/7(水)、10/12(土)★   | 都南地区保健センター(津志田14)                      |
| 8/8(木)   | 上米内老人福祉センター(桜台二)<br>つなぎ地区活動センター(繁字堂ヶ沢) |
| 8/9(金)   | 中野地区活動センター(東安庭字小森)<br>羽場小学校(羽場17)      |
| 8/9(金)、19(月)～23(金)、26(月)～30(金)、9/29(日)、10/18(金)、10/21(月) | 岩手医大地下1階設置会場(内丸)<br>※矢巾町への移転後も内丸で行います  |
| 8/20(火)  | 地域福祉センター(手代森14)                        |
| 8/20(火)、9/24(火)  | 北松園児童センター(北松園四)                        |
| 8/21(水)  | 見前南地区公民館(西見前13)                        |
| 8/21(水)、9/4(水)   | 西部公民館(南青山町)                            |
| 8/22(木)  | 本宮老人福祉センター(本宮四)                        |
| 8/23(金)  | 太田地区活動センター(中太田)                        |
| 8/29(木)  | 上堂老人福祉センター(上堂三)                        |
| 8/29(木)  | 乙部体育館(乙部6)                             |

| 実施日           | 会場                 |
|---------------|--------------------|
| 9/2(月)        | みたけ老人福祉センター(みたけ三)  |
| 9/2(月)、3(火)   | 仙北地区活動センター(仙北二)    |
| 9/4(水)、5(木)   | 松園地区公民館(東松園二)      |
| 9/7(土)★       | 高松地区保健センター(上田字毛無森) |
| 9/12(木)、13(金) | みたけ地区活動センター(みたけ四)  |
| 9/17(火)、18(水) | 加賀野児童センター(加賀野四)    |
| 9/19(木)       | 緑が丘地区活動センター(黒石野二)  |
| 9/25(水)       | 河南公民館(松尾町)         |
| 9/29(日)★      | 総合プール(本宮五)         |
| 10/1(火)       | 土洲地区活動センター(前潟四)    |
| 10/2(水)       | 城西児童センター(中屋敷町)     |

| 実施日           | 会場                    |
|---------------|-----------------------|
| 7/28(日)、30(火) | 玉山総合福祉センター(洪民字泉田)     |
| 7/31(水)       | 玉山地区公民館(日戸字鷹高)        |
| 8/2(金)、4(日)   | 好摩体育館(好摩字野中)          |
| 8/5(月)        | 農民研修センター(下田字仲平)       |
| 8/7(水)        | 巻堀地区コミュニティセンター(巻堀字巻堀) |

### ■検診の受付時間

- 【盛岡・都南地域】  
月～金曜：6時半～9時  
★土・日曜：6時半～7時半  
8時～9時
- 【岩手医大地下1階設置会場】  
7時半～10時(日曜も同時間)
- 【玉山地域】  
6時半～8時

### ■申し込み方法

7月2日(火)必着で、成人検診受診券に添付の申し込み用はがきを返送してください。7月3日(水)以降は、健康増進課☎603-8306で受け付けます。

## ほねケア検診(骨粗しょう症予防検診)

【対象】昭和24年4月2日～平成2年4月1日生まれの人  
※すでに骨粗しょう症と診断された人と、現在治療中の人、以前に同検診で精密検査を紹介された人を除きます

【申し込み】市公式ホームページのほねケア検診申込フォームまたは電話でお申し込みください  
【問】健康増進課☎603-8306  
【広報ID】1006574



## 表：ほねケア検診の日程

| 実施日                            | 時間                  | 会場(所在地)            |
|--------------------------------|---------------------|--------------------|
| 7/25(水)<br>9/29(日)<br>10/16(水) | 10時～12時<br>14時～15時半 | 市保健所(神明町)          |
| 7/26(金)                        |                     | 都南地区保健センター(津志田14)  |
| 8/22(木)                        |                     | 高松地区保健センター(上田字毛無森) |
| 8/29(水)                        |                     | 青山老人福祉センター(青山三)    |
| 11/29(金)                       |                     | 玉山総合福祉センター(洪民字泉田)  |

# 検診の指定医療機関一覧

※盛岡市立病院の胃がん個別検診と子宮頸がん、乳がん検診は月～金曜（祝日除く）の13時～16時半に電話で予約してください。詳しくは、広報もりおか6月15日号2ページをご覧ください。

特：特定健診・後期高齢者健康診査 (特)：特定健診で必要な人のみ眼底検査も実施 健：健康診査 乳：乳がん検診 子：子宮頸がん検診 女：女性健康診査 前：前立腺がん検診  
胃がん検診 (内)：内視鏡のみ実施、X：X線のみ実施、胃：両方実施。選択制) 大：大腸がん検診 肺：肺がん検診 肝：肝炎ウイルス検診 も：もの忘れ検診

| 所在地    | 医療機関名             | 電話番号     | 実施する検診              |
|--------|-------------------|----------|---------------------|
| 中央通一   | 山田クリニック           | 654-3788 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 中央通一   | 産婦人科内科 幸クリニック     | 625-1103 | 子 女                 |
| 中央通一   | ポラン内科内科クリニック      | 606-6010 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 中央通二   | 小林産婦人科医院          | 622-2339 | 子 女                 |
| 中央通二   | 水沼内科循環器クリニック      | 604-8002 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 中央通三   | ちばクリニック           | 605-8300 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 中央通三   | メディケアプラザ中央通りクリニック | 654-3781 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 本町通一   | 内丸病院              | 654-5331 | 特 健 乳 女 前 肝         |
| 本町通一   | 栗原クリニック           | 654-7123 | 特 健 乳 女 前 肺 肝       |
| 本町通一   | たぐち脳神経外科クリニック     | 621-1234 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 本町通一   | 大手先内科循環器クリニック     | 651-2150 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 本町通三   | 真山池田医院            | 623-7151 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 名須川町   | 赤坂病院              | 624-1225 | 特 健 女 前 肺 肝         |
| 大通一    | 大通胃腸科内科           | 652-1825 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 大通二    | おおどり鎌田内科クリニック     | 606-5161 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 大通三    | 佐藤内科クリニック         | 626-1115 | 特 健 女 前 胃 肺 肝 も     |
| 大通三    | 開運橋消化器内科クリニック     | 613-3336 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝     |
| 大通三    | いするぎ医院            | 654-1411 | 前                   |
| 大沢川原一  | 細井外科医院            | 624-2715 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 大沢川原一  | 坂東内科クリニック         | 621-7227 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 菜園一    | 和田内科医院            | 624-3853 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 菜園一    | 菜園循環器内科医院         | 626-3211 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 菜園二    | あべ菜園内科クリニック       | 623-7000 | (特) 健 女 前 X 大 肺 肝 も |
| 材木町    | 旭橋クリニック菊池循環器内科    | 653-8511 | 特 健 女 前 X 肺 肝       |
| 長田町    | 逢坂医院              | 622-6016 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 梨木町    | おおひら内科・循環器科クリニック  | 606-3765 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 梨木町    | 夕顔瀬内科産婦人科医院       | 622-6519 | 子 女                 |
| 盛岡駅西通  | マリオス小林内科クリニック     | 621-5222 | 特 健 女 前 肺 肝         |
| 盛岡駅前北通 | さいとうレディスクリニック     | 621-3555 | 子 女                 |
| 盛岡駅前通  | 乳腺外科いしだ外科胃腸科クリニック | 625-8777 | 特 健 乳 女 前 肝 も       |
| 盛岡駅前通  | 盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック | 626-4141 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 上田一    | おいかわ内科クリニック       | 622-7400 | (特) 健 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 上田一    | 西島産婦人科医院          | 624-5855 | 子 女                 |
| 上田一    | 澤田内科医院            | 654-1007 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 上田二    | 本間内科医院            | 622-5970 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 上田三    | 中村医院              | 622-4542 | 特 健 女 前 肝           |
| 上田四    | 葛クリニック            | 651-5433 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 高松二    | おはようクリニック         | 662-0840 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 高松二    | 大日向医院             | 662-5530 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 高松三    | 森谷医院              | 663-1247 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 高松三    | わたなべ内科・神経内科クリニック  | 605-1117 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 館向町    | 高松病院              | 624-2250 | 特 健 女 前 X 大 肺 肝 も   |
| 黒石野二   | 鈴木内科神経内科          | 661-2505 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 東黒石野三  | 松園第一病院            | 662-6111 | も                   |
| 緑が丘四   | えいづか内科胃腸科クリニック    | 663-7788 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 東緑が丘   | 石井内科消化器科医院        | 662-1615 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 松園二    | 臼井循環器呼吸器内科        | 662-9845 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 北松園二   | 川村腎・泌尿器科皮膚科クリニック  | 665-3333 | 女 前 肝               |
| 北松園二   | 内科クリニックすずき        | 662-2888 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 西松園三   | 西松園内科医院           | 662-1622 | (特) 健 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 西松園三   | 松園第二病院            | 662-0100 | (特) 健 女 前 X 大 肺 肝 も |
| 西青山一   | 大屋内科胃腸科クリニック      | 647-3255 | 特 健 女 前 X 大 肺 肝 も   |
| 西青山二   | 平野医院              | 648-1395 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 月が丘一   | かねこ内科クリニック        | 647-3333 | 特 健 女 前 内 肺 肝 も     |
| 月が丘一   | 三愛病院              | 641-6633 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 月が丘二   | 中島内科クリニック         | 646-1903 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 月が丘三   | 白沢整形外科医院          | 645-3666 | 特 健 女               |
| みたけ二   | みんなのクリニック         | 656-0165 | 健 女 前 肝 も           |
| みたけ三   | 児島内科小児科医院         | 641-3310 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| みたけ四   | みたけ消化器内科医院        | 641-8511 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| みたけ四   | 盛岡さくらクリニック        | 645-3939 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も     |
| 大館町    | 久保田医院             | 646-9090 | 特 健 女 前 内 肺 肝 も     |
| 境田町    | 池田外科・消化器内科医院      | 648-3200 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も   |
| 城西町    | 江村胃腸科内科医院         | 623-4035 | (特) 健 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 新田町    | 前川内科クリニック         | 624-3313 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 天昌寺町   | 三船内科              | 646-2310 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 上厨川字杉原 | みやもと内科クリニック       | 601-3810 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も   |
| 長橋町    | あべ内科・消化器科クリニック    | 605-5311 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 長橋町    | 長橋皮ふ科クリニック        | 613-2121 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 上堂一    | かなざわ内科クリニック       | 647-3057 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 前九年三   | くどう医院             | 647-3251 | 特 健 女 前 肺 肝 も       |
| 志家町    | 川村内科医院            | 651-6677 | 特 健 女 前 肺 肝         |
| 神明町    | はらた脳神経外科          | 624-3110 | (特) 健 女 前 肝 も       |
| 神明町    | 栃内内科医院            | 624-5277 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 神明町    | くるだ脳神経・頭痛クリニック    | 653-3522 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 中ノ橋通一  | さくらウィメンズクリニック     | 621-4141 | 子                   |
| 中ノ橋通一  | 工藤内科ハートクリニック      | 653-6811 | (特) 健 女 前 X 肺 肝 も   |
| 中ノ橋通一  | いしい内科・糖尿病クリニック    | 601-2277 | (特) 健 女 前 内 肺 肝 も   |
| 中ノ橋通二  | もりおか胃腸科内科クリニック    | 606-6611 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も   |
| 天神町    | さかもと整形外科          | 623-8555 | 特 健 女 前 肝 も         |
| 天神町    | 加賀野消化器内科・内科クリニック  | 604-1123 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も   |

| 所在地     | 医療機関名               | 電話番号     | 実施する検診                  |
|---------|---------------------|----------|-------------------------|
| 八幡町     | 鈴木内科医院              | 623-3038 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 若園町     | 産科婦人科 吉田医院          | 622-9433 | 子 女 肝 も                 |
| 若園町     | 中村内科医院              | 622-7103 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 愛宕町     | 二宮内科クリニック           | 621-8181 | 特 健 女 前 胃 肺 肝 も         |
| 愛宕町     | 黒川産婦人科医院            | 651-5066 | 子 女                     |
| 愛宕町     | 藤島内科医院              | 622-4453 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も         |
| 山岸一     | もりた整形外科             | 652-5858 | 特 健 女                   |
| 山岸三     | 原田内科脳神経機能クリニック      | 662-7533 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 浅岸一     | かなやま内科医院            | 621-8680 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 下米内二    | 中津川病院               | 662-3252 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 肴町      | あべ神経内科クリニック         | 606-3711 | (特) 健 女 前 肝 も           |
| 清水町     | 岡田消化器科内科医院          | 622-4266 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も       |
| 清水町     | 近藤眼科医院              | 622-2509 | (特) 健 女 前 肝 も           |
| 下ノ橋町    | 今井産婦人科内科クリニック       | 623-4881 | 子 女                     |
| 下ノ橋町    | 船山内科クリニック           | 606-0812 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 下ノ橋町    | 遠山病院                | 651-2111 | (特) 健 女 前 胃 大 肺 肝 も     |
| 南大通二    | 村井産婦人科医院            | 654-0155 | 子 女                     |
| 茶畑一     | あさくらクリニック           | 621-3322 | 特 健 女 前 胃 肺 肝 も         |
| 茶畑二     | 大澤脳神経・内科・歯科クリニック    | 652-0038 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 鉦屋町     | 小保内医院               | 622-0948 | 特 健 女 前 大 肝             |
| 中野一     | ささき医院               | 653-0230 | 特 健 女 前 肝 も             |
| 中野一     | みうら小児科              | 622-9591 | 女                       |
| 東安庭一    | ちだ内科・外科クリニック        | 604-3755 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 仙北二     | なないろのとびら診療所         | 601-3101 | 特 健 女 前 肝 も             |
| 仙北三     | 小豆嶋胃腸科内科クリニック       | 636-1503 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も       |
| 東仙北一    | たかしクリニック            | 635-5110 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 西仙北一    | 岩手県対がん協会いわて健康管理センター | 635-8850 | (特) 乳 子 前               |
| 向中野一    | さとう胃腸科内科            | 635-0789 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 向中野二    | ゆい内科呼吸器科クリニック       | 631-1159 | 特 健 女 前 肺 肝             |
| 向中野五    | まさと脳神経内科クリニック       | 601-5800 | 健 女 前 肝 も               |
| 本宮一     | 荻野病院                | 636-0317 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 本宮一     | しんたろうクリニック          | 631-3110 | 特 健 女 前 大 肺 肝 も         |
| 本宮二     | 鎌田内科クリニック           | 636-1725 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 本宮五     | わたなべおしりのクリニック       | 658-1003 | 前 大                     |
| 本宮五     | 盛岡市立病院 ※            | 635-0101 | (特) 健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 本宮六     | プレスト齋藤外科クリニック       | 631-3770 | 特 健 乳 女 前 X 肺 肝 も       |
| 本宮字小坂小瀬 | かつら内科クリニック          | 658-1223 | 特 健 女 前 胃 肺 肝 も         |
| 本宮字小坂小瀬 | たにむらクリニック           | 601-2990 | 特 健 乳 女 前 肺 肝 も         |
| 本宮字小坂小瀬 | なおよ脳神経・頭痛クリニック      | 656-3708 | 特 健 女 前 肝 も             |
| 上鹿妻田貝   | みうら産婦人科医院           | 658-1139 | 子                       |
| 中太田泉田   | 孝仁病院                | 656-2888 | (特) 健 乳 子 女 前 肝         |
| 上太田弘法清水 | 池田内科                | 659-0310 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 繋字尾入野   | 盛岡つなぎ温泉病院           | 689-2101 | (特) 健 女 前 X 大 肺 肝 も     |
| 三本柳6    | 盛岡赤十字病院             | 637-3111 | 乳                       |
| 三本柳12   | 見前ファミリークリニック        | 632-6300 | 特 健 女 前 肺 肝             |
| 三本柳23   | 三本柳かんのクリニック         | 638-7070 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も         |
| 手代森9    | 未来の風せいわ病院           | 696-2055 | も                       |
| 津志田13   | 盛岡南病院               | 638-2020 | (特) 健 女                 |
| 津志田16   | 盛岡ながの脳神経・歯科クリニック    | 639-0123 | (特) 健 女 前 肝 も           |
| 津志田26   | 川久保病院               | 635-1305 | (特) 健 女 前 胃 大 肺 肝 も     |
| 津志田西二   | 大浦内科・歯科クリニック        | 639-3315 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 津志田西二   | 佐藤健レディースクリニック       | 658-8222 | 子 女                     |
| 津志田中央二  | やまだ胃腸内科クリニック        | 614-0180 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 津志田中央三  | とちない脳神経外科クリニック      | 637-7000 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 津志田中央三  | 循環器内科金矢クリニック        | 601-2900 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 東見前8    | 吉田消化器科内科            | 632-4600 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 北飯岡一    | くわた脳神経外科クリニック       | 656-5636 | (特) 健 女 前 肺 肝 も         |
| 北飯岡一    | たけ循環器内科クリニック        | 656-5855 | 特 健 女 前 肺 肝 も           |
| 北飯岡一    | 畑山レディスクリニック         | 613-7004 | 子 女                     |
| 北飯岡三    | もりおか往診ホームケアクリニック    | 613-6555 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝         |
| 北飯岡四    | 岩手県予防医学協会           | 638-7184 | (特) 健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 羽場17    | 長谷川医院               | 638-3010 | 特 健 女 前 肝               |
| 永井12    | 盛岡友愛病院              | 638-2222 | (特) 健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 も |
| 永井19    | 小坂内科消化器科クリニック       | 605-6050 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も       |
| 永井22    | 田中循環器内科クリニック        | 632-1320 | 特 健 女 前 肺               |
| 乙部13    | 金子胃腸科内科             | 696-2012 | 特 健 女 前 内 大 肺 肝 も       |
| 浜民字駅    | 秋浜内科クリニック           | 683-2333 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 浜民字大前田  | 浜民中央病院              | 683-2336 | 特 健 女 前 X 肺 肝 も         |
| 好摩字夏間木  | 八角病院                | 682-0201 | 特 健 女 前 胃 大 肺 肝 も       |
| 好摩字夏間木  | 八角医院                | 682-0007 | 特 健 女 前 内 肺 肝 も         |
| 下田字陣場   | ひめかみ病院              | 683-2121 | 特 健 女 前 肝 も             |

眼底検査のみ実施する医療機関※他の医療機関で特定健診を受け、医師が必要と認めた場合に限る

| 所在地     | 医療機関名      | 電話番号     | 所在地   | 医療機関名         | 電話番号     |
|---------|------------|----------|-------|---------------|----------|
| 高松三     | 小笠原眼科クリニック | 662-3223 | 山岸二   | ちあき眼科クリニック    | 606-3210 |
| 三ツ割五    | 加藤アイクリニック  | 665-0020 | 永井23  | 都南眼科          | 637-8805 |
| 中ノ橋通一   | せいの眼科クリニック | 622-9595 | 紺屋町   | 新津あさくら眼科クリニック | 624-1068 |
| 本宮字小坂小瀬 | たかはし眼科     | 656-3366 | 青山二   | はしもと眼科クリニック   | 648-3000 |
| 前九年二    | 谷藤眼科医院     | 646-2227 | みたけ五  | むらた眼科クリニック    | 648-8571 |
| 仙北二     | 玉田眼科       | 635-8388 | 盛岡駅前通 | 森眼科クリニック      | 604-1150 |