

新型コロナウイルス感染症対策

「新しい生活様式」で、感染拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化しています。全国の感染者数は減少傾向にあり、「緊急事態宣言」も解除されましたが、再び、感染拡大を起こさないよう、一人一人の日々の心掛けの積み

重ねが大切です。どのようなことに気を付けて生活すればよいか、「新しい生活様式」についてお知らせします。

※情報は5月29日時点のものです 【問】地域福祉課 ☎626-7509

協力をお願いしたいこと



■移動の自粛

不要不急の帰省や旅行など、感染が流行している地域への移動は、慎重をお願いします。

■「三つの密」のある場などへの外出の自粛

これまでにクラスターが発生しているような施設※や、「三つの密」（密閉・密集・密接）のある場についても、外出を避けるようお願いします。

※対策が講じられていない場合に限る

■施設や職場での感染対策の徹底

施設や店舗などでは、「入場者の制限や誘導」「手洗いの徹底や手指の消毒設備の設置」などの取り組みをお願いします。

職場では、在宅勤務（テレワーク）やローテーション勤務、時差出勤など、人との接触を減らす取り組みをお願いします。

■思いやりのある行動と冷静な対応

医療関係者をはじめ、生活に不可欠なサービスの提供に従事している皆さんに感謝と思いやりの気持ちを持ち、応援をお願いします。

仕事への出勤や通院、葬儀への参列などで県外から来県する人や県外ナンバーの車に対し、落ち着きを持った冷静な対応を心掛けるようお願いします。



「新しい生活様式」の実践例

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください→



1 一人一人の基本的な感染対策

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・外出時は、症状がなくてもできるだけマスクを着用する
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う（手洗い後は、可能であれば手指を消毒）

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・こまめな手洗い、手指の消毒
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック（発熱や風邪の症状などがある場合は、無理せず自宅で療養）

ソーシャルディスタンス
（社会的距離）



できるだけ**2mの間隔**を
←……………→



3 日常生活の各場面別の生活様式

<買い物>

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・商品への接触は控えめに

<公共交通機関の利用>

- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車の併用

<娯楽・スポーツ等>

- ・公園はすいた時間に利用を
- ・歌や応援は十分な距離を

<食事>

- ・出前やデリバリーの利用を
- ・大皿は避けて、料理は個々に

4 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤を
- ・会議はオンラインで

買い物は
通販・電子決済
も利用



筋トレなどは
自宅動画を活用



ジョギングは
少人数で



遊びに行くなら
屋内より屋外



対面ではなく
横並びで座る



<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※下記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 🆔 広報ID

※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の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

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。

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111(代) ファクス019-622-6211
編集／市長公室広聴広報課 ☎019-613-8369(直通)
✉info@city.morioka.iwate.jp

目次 新型コロナウイルス感染症関連

- 1 「新しい生活様式」で感染拡大を防ぐ
- 7 お口の健康を保ちましょう
- 2-3 子育て情報ひろば
- 4-5 健康ひろば・受動喫煙を防ぐ
- 6-7 もりおかインフォ・休日救急当番医
- 8 イベント情報

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、施設の利用制限、中止や延期となるイベントなどの情報は、市公式ホームページをご覧ください。担当課または各施設へお問い合わせください。

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

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5151

■「みうらじゅんフェス!」関連企画 キッズ・アート・ワークショップ

「ハンカチでフラッグをつくらう!」

- 🕒 7月18日(土)・19日(日)、10時～12時
- 📍 同ホール第2会議室
- 👤 各6組12人※小学生と保護者
- 💰 1人500円
- ☎ 電話:6月21日(日)10時から



昨年のキッズ・アート・ワークショップの様子

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■森の樹木のオブジェ作り教室

樹木の形のオブジェを作ります。

- 🕒 6月25日(土)～27日(日)、9時半～15時
- 👤 各5人※中学生以上
- 💰 各1000円
- ☎ 電話:6月18日(土)9時から



樹木のオブジェ

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

高齢の女性が中心となって道端で採れる葉っぱを料理店のつまものとして販売し、成功させた実話「人生、いろどり」を上映します。

- 🕒 7月4日(土)10時～12時
- 👤 20人
- ☎ 電話:6月18日(土)10時から
- 📞 1027050

■岩手の伝統・文化講座

東日本大震災津波など三陸の津波の被害を、映像と展示から学びます。

- 🕒 7月16日(土)8時半～15時半
- 📍 東日本大震災津波伝承館(陸前高田市)※西部公民館に集合
- 👤 20人
- 💰 160円
- ☎ 往復はがき:7月1日(火)必着



昨年のイベントの様子

■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30日(火)10時～15時

👤 10人 💰 500円

▶タブレットを使ってみよう!

- 🕒 7月3日(金)10時～12時

👤 10人 💰 300円

☎ 電話:6月19日(金)10時から

▶Windows10の基本操作

- 🕒 7月9日(土)10時～15時

👤 10人 💰 2800円

☎ 電話:6月24日(水)10時から

▶初心者のためのワード講座

- 🕒 7月14日(火)～16日(木)、全3回、9時半～12時半

👤 10人 💰 2900円

☎ 電話:6月25日(木)10時から

■土日で学ぶワード応用

- 🕒 7月4日(土)・5日(日)、全2回、10時～16時

👤 10人

💰 4969円

☎ 電話:6月23日(火)10時から

区界高原少年自然の家

☎028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048

✉ sizennoie@city.morioka.iwate.jp

■アウトドア・イン区界～夏の巻～

区界高原の植物の観察や閉伊川の源流の様子などを調べます。

- 🕒 7月18日(土)9時～15時10分

👤 12組30人程度※小・中学生と保護者

💰 1人1300円

☎ はがき・メール:必要事項と学校名・学年、同少年自然の家までの交通手段、アレルギーの有無を記入し、同少年自然の家へ送付。7月5日(日)必着

📞 1031325

📞 1031325



昨年のイベントの様子

■夏あそびつくし隊

①山遊びコース

兜明神岳の岩場登りや洞窟探検、岩石探しなど。

②沢遊びコース

沢に住む生き物探しや秘密基地作り、水源地の探索など。

- 🕒 8月1日(土)9時～16時

👤 30人※小学4～6年生

💰 800円

☎ はがき・メール:必要事項と希望コース・学校名・学年、同少年自然の家までの交通手段、アレルギーの有無を明記し、同少年自然の家へ送付。7月13日(月)必着

📞 1031326

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

萩原慎一郎作「歌集 滑走路」

(KADOKAWA)

- 🕒 6月24日(水)10時～12時

市民登山 in 岩手山

市山岳協会の三浦拓男さん
☎090-2988-5362

山岳ガイドと一緒に、豊かな自然に触れながら登山を楽しみます。

- 🕒 7月18日(土)6時～17時

📍 岩手山馬返し登山口集合(滝沢市)

👤 30人※小学4年生～70歳以下で体力に自信のある人。中学生以下は保護者同伴

💰 2000円

☎ 電話:6月18日(土)9時から

📞 1031039



新型コロナウイルス感染症防止対策に伴う 延期・中止のお知らせ

公演延期

▶「SLIDE MONSTERS」

6月30日(火)に開催を予定していた同公演は延期します。振替公演日やチケットの払い戻しなど詳しくは、決まり次第広報もりおかなどでお知らせします。

📍 キャラホール(永井24) ☎637-6611

チケット販売延期

▶「水嶋一江&ストリングラフィ・アンサンブル」

5月28日から販売を予定していた同公演のチケットは、7月10日(金)から販売します。

- 🕒 開催日:8月30日(日)、11時～12時と14時～15時

💰 一般2000円、3歳～小学生800円※2歳以下は無料。要整理券

📍 キャラホール ☎637-6611

▶「大西順子トリオ」

6月25日(木)から販売を予定していた同公演のチケットは、7月30日(木)から販売します。

- 🕒 開催日:9月22日(火)17時～19時

💰 全席指定。一般5000円、U-25チケット2500円

📍 キャラホール ☎637-6611

▶「クロノス・クアルテット」

6月4日(木)から販売を予定していた同公演のチケットは、7月16日(土)から販売します。

- 🕒 開催日:9月30日(水)19時～21時

💰 全席指定。S席7000円、A席6000円、U-25チケット3500円

📍 市民文化ホール ☎621-5100

公演中止

▶3軒茶屋婦人会「アコタヤの墮天使」

7月3日(金)に開催を予定していた同公演は中止します。

📍 盛岡劇場 ☎622-2258

▶「プリヴェット・トリオ ふれあいコンサート」

7月4日(土)に開催を予定していた同公演は中止します。チケットの払い戻しは、チケットを購入した場所で受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

チケットの払い戻し期間:6月20日(土)～7月31日(金)

📍 市民文化ホール ☎621-5100



地球環境に配慮し、
ベジタブルインキを
使用しています。

健康ひろば

市立病院の健診・検診は予約制

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、受診者の集中を防ぐため、本年度の健診・検診は全て予約制とします。

実施する健診・検診:①特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性検診、もの忘れ検診②乳がん検診、子宮頸がん検診。

① 6月25日(木)～10月30日(金)② 6月25日(木)～来年3月10日(木)まで。詳しい日程はお問い合わせください。※いずれも平日のみ
☎ 電話: 受診券が届いた後の平日13時～16時半

結核レントゲン集団検診

結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。6月22日(月)ごろに自宅に届く受診券(成人検診受診券と同一)に必要な事項を記入し、会場へお越しください。
① 7月7日(木)～9月30日(木)
② 昭和31年4月1日以前に生まれた人
☎ 1006625

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/7 (木)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繫字館市	9:40～10:40
	猪去振興センター	猪去外久保	11:10～11:50
	本宮中学校	本宮宇大宮	13:15～14:15
7/8 (木)	太田地区活動センター	中太田深持	9:30～10:20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	11:30～11:50
	マルイチ城西店	城西町	13:20～14:50
7/9 (木)	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9:00～10:50
	総合ホール	本宮五	11:20～11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20～13:50
7/10 (金)	下鹿妻公民館	下鹿妻宇下通	14:20～14:50
	マルイチ本宮店	本宮三	9:20～10:50
	本宮小学校	本宮二	11:20～11:50
7/14 (火)	DCMホームック盛南店	向中野七	13:20～13:50
	仙北地区活動センター	仙北二	14:20～14:50
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30～11:00
7/14 (火)	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	11:30～12:00
	マート桜台店	桜台二	13:30～14:10

日々を健康に過ごすためにも、検診や予防接種は忘れずに受けましょう!



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

接骨院の休日当番

※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

実施日	名称	所在地	電話番号
7/5(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
7/12(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
7/26(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

それっていつもの風邪ですか?

長引く症状は結核かもしれません!

結核は日本でも最大級の感染症です。今もなお、年間約1万7千人の結核患者が発生し、およそ2千人が亡くなっています。結核の症状などについてお知らせします。
☎ 保健予防課 ☎ 603-8308

◆結核は感染症です
結核は人から人へうつる「感染症」です。結核患者の咳などで結核菌が飛び散り、周りの人がそれを直接吸い込むことで感染します。自分が結核だと気付かず、周りにうつしてしまう怖さがあります。

◆こんな症状が続いたら注意
次の症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

- ・咳 ・痰 ・血を含んだ痰
- ・息苦しさ ・体重減少 ・微熱
- ・寝汗 ・全身のだるさ など

◆早期発見が大切です

早期に発見できれば重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人への感染を防ぐことにもつながります。

症状がなくても毎年健康診断を受けましょう。65歳以上の人は表1の検診を利用してください。

期日	会場	所在地	時間
7/15 (水)	松園小学校	松園三	9:30～10:30
	松園地区公民館	東松園二	11:00～11:50
	高松地区保健センター	上田字毛無森	13:20～13:50
7/16 (木)	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14:20～14:50
	市保健所	神明町	9:00～10:10
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	10:40～11:50
7/17 (金)	沢田公民館	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	14:40～15:20
7/21 (火)	見前小学校	西見前18	9:30～10:10
	見前南地区公民館	西見前13	10:50～11:30
	地域福祉センター	手代森14	13:00～13:30
7/28 (火)	ケースデンキ盛岡南店	三本柳5	14:00～14:50
	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:30
	浅岸公民館	浅岸二	11:00～12:00
7/29 (水)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:30～15:00
	高松の池入口広場	高松一	9:20～10:20
	上田公民館	上田四	10:50～11:50
7/29 (水)	マイヤ青山店	青山一	13:30～14:30
	ジョイス長橋台店	長橋町	9:30～10:30
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	11:10～12:10
7/29 (水)	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向い)	厨川五	13:30～14:00

※7月30日(木)以降の日程は7月15日号に掲載します

健康PICK UP /

つどいの森で健康づくり

☎ 都南老人福祉センター ☎ 638-1122

■リフレッシュ体操教室

脳トレ体操やストレッチ、筋力アップに効果がある体操を通して、気分をリフレッシュします。
① 7月2日(木)10時半～11時半



■かんたんコロコロつどりん教室

ストレッチ用のローラーを使ってゆったり体をほぐします。
① 7月9日(木)10時半～11時半
② 500円



■ツボでセルフケア体操

ツボを刺激する、簡単な体操やストレッチを学びます。
① 7月16日(木)10時半～11時半



つどいの森マスコットキャラクターつどりん

■ピラテス体操教室

体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指します。
① 7月31日(金)10時半～11時半
② 500円



もりおか健康21 プランシリーズ

ストップ! 受動喫煙 ～盛岡を、空気がおいしい街に～

☎ 健康増進課 ☎ 603-8305

たばこの煙や喫煙者が吐き出した煙には、多くの有害物質が含まれています。喫煙者の周りの人が、その煙を吸い込む受動喫煙には、健康に多くの悪影響があります。

受動喫煙による健康被害を防ぐため、平成30年7月に成立した改正健康増進法により、「たばこを吸わない人には、たばこの煙を吸わせない」ための取り組みがルールとして定められました。望まない受動喫煙をさせないために、何に気を付けなければならないかを正しく理解しましょう。

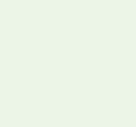
◆施設によって禁煙の基準が異なります

- ・敷地内禁煙の施設
健康への被害が特に大きい、子どもや患者などが主な利用者となる施設
例: 学校や病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎など
- ・原則、屋内禁煙の施設
不特定多数の人が利用する施設
例: 事務所や工場、ホテル・旅館、飲食店、裁判所など

◆屋内での喫煙が認められる場合

原則屋内禁煙の施設のうち、次の場合は施設内での喫煙が認められます。
・基準を満たした喫煙専用室などを設置した施設
・経過措置※として喫煙可能室を設置した飲食店
・喫煙を主目的とする飲食店
※経過措置について詳しくは、同課へお問い合わせください

○喫煙エリアには、標識の掲示が義務付けられています



受動喫煙対策について詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください▶

喫煙できるエリアや店舗は、従業員も含めて20歳未満は立ち入り禁止です



広告

LIXIL INAX

クラシアンで最新型超節水トイレにリフォーム!!

LIXIL アメージュZ(フチレス) EC05+クラシアン オリジナル 温水洗浄便座セット

特別価格 **104,500円** (税別)

工事費・処分費 すべて込み

清潔 ステンレスノズル
洗浄 8つの洗浄パターン
簡単 着脱式でお手入れラク

※工事費には、標準設置工事および止水栓・フランジ(要交換時)の交換費用も含む

出張費・点検・お見積もり一切無料

水道局指定工事店(一部エリアを除く) ☎ 0120-573-573

24時間受付 株式会社 クラシアン
365日対応 盛岡支社/盛岡市前九年二丁目6-10

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

さくら美容形成クリニック

[診療科目] 美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

SNS各種はじめました。

0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

HP <http://sakura-keisei.jp/>

ホテルメトロポリタン 盛岡駅前(2F) 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク
ニューウイング 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク
ホテルメトロポリタン 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

何の検診が受けられるの？

盛岡市の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している。

はい

いいえ

勤務先または加入している健康保険者*で、がん検診(人間ドックや扶養者検診、家族検診も含む)を行っている。

はい

いいえ

市の検診の対象外です。勤務先または加入している健康保険者*にご確認ください。

*市の国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険者

- ・全国健康保険協会(協会けんぽ)
- ・各健康保険組合
- ・共済組合
- ・船員保険 など



▲協会けんぽホームページ

国保の特定健診

【内容】メタボリックシンドロームの早期発見
【対象】40～74歳の市の国民健康保険加入者
【費用】無料
【問】健康保険課 ☎626-7527
風しん抗体検査のクーポンを持っている人は、特定検診と同時に受けることができます
【問】保健予防課 ☎603-8308

後期高齢者健診

【内容】フレイル予防のための健診
【対象】75歳以上の人と、65歳以上の人で後期高齢者医療制度の加入者
【費用】無料
【問】健康保険課 ☎613-8439

成人検診

【内容】各種がん検診など
【費用】3ページ参照
【問】健康増進課 ☎603-8306
玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

重要

※検診を受け終わるまで保存してください

【問】健康増進課
☎603-8306
【広報ID】1006534

新型コロナウイルスに関する注意

- ◆検診の中止や延期の可能性がります。事前に予約をして受診しましょう。
- ◆受診時はマスクを着用しましょう。
- ◆発熱や咳など体調不良時は検診を見合わせましょう。



■受診券を郵送します

本年度の受診券は、6月22日(月)ごろに対象者の自宅に郵送します。6月25日(木)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

- 受診券
- 保険証
- 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)
- 風しんクーポン券(対象者のみ)

■他市町村へ転出した場合

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、各検診とも年度内(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、同じ年度に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

検診を待たずに、保険証を持参して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るため、速やかに受診しましょう。精密検査の受診料は有料です。また、事前の予約が必要な場合があります。

●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。

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「令和2年度受診券」を用意する
- 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必要な人は、有料の精密検査受診や生活習慣の改善に取り組む(特定健診の事後指導について詳しくは2ページへ)



本年度から1枚の受診券で
・国保の特定健診
・後期高齢者健診
・成人検診
を受けることができます。

盛岡市の検診について

無料クーポン券の対象

成人検診が始まる年代の人が受診するきっかけとなるように、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21日以降に転入した該当年齢の人は、健康増進課 ☎603-8306へご連絡ください。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。

※勤務先または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(木)～12月10日(木)

40歳	昭和54年4月2日～ 55年4月1日生まれ
-----	--------------------------

■子宮頸がん検診

有効期間：6月25日(木)～12月10日(木)

20歳	平成11年4月2日～ 12年4月1日生まれ
-----	--------------------------

■肝炎ウイルス検診

有効期間：6月25日(木)～10月31日(土)

40歳	昭和54年4月2日～ 55年4月1日生まれ
45歳	昭和49年4月2日～ 50年4月1日生まれ
50歳	昭和44年4月2日～ 45年4月1日生まれ
55歳	昭和39年4月2日～ 40年4月1日生まれ
60歳	昭和34年4月2日～ 35年4月1日生まれ

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。

平成30年度の市の国保加入者の特定健診受診結果によると、男性の53.1%、女性

の19.3%がメタボやその予備群。メタボはとて身近な問題です。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。

※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、各健康保険者にお問い合わせください

【問】健康保険課 ☎626-7527

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
- ・妊産婦
 - ・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
 - ・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(木)～10月31日(土)
※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るので、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月以降は混み合うため、なるべくその前に受診しましょう。事前予約もご活用ください

■ 集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】8月25日(木)～28日(日)・9月1日(火)・2日(水)・25日(金)・27日(日)
【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869
※6月15日ごろに、玉山地域の全世帯に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※医師が必要と認めた場合のみ

1万円相当の健診が無料で受けられます！



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

特定保健指導 【問】健康増進課 ☎603-8305

サンサンチャレンジ

ひまわりクラス

【対象】生活習慣病発症のリスクが高い人

よつばクラス

【対象】生活習慣病発症のリスクが程度の人

参加申し込み

教室や個別面接で保健師・管理栄養士と一緒に、自分に合った生活習慣の改善プランを立てます

教室に参加し、保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣の改善プランを立てます

プランに沿って生活習慣の改善に取り組みます。保健師・管理栄養士から月1回程度の手紙や電話による支援があります

プランに沿って自主的に生活習慣の改善に取り組みます

3カ月後、身体の状態や生活習慣の変化を確認します

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、翌年度の特定健診で改善が見られています。ご自身の健康のために、ぜひご利用ください。

平成29年度サンサンチャレンジ利用者の翌年度の健診結果（平均値）

ひまわりクラス		よつばクラス	
体重	腹囲	体重	腹囲
-1.14㎏	-2.37㎝	-1.27㎏	-1.84㎝

サンサンチャレンジ参加者の声

- ・目標のスカートがはけるようになった
- ・チャレンジして自分を見直すきっかけになった
- ・体調が良くなった



※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

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掲載しています

成人検診の種類や内容など(対象者の年齢は、令和3年3月31日時点)

検診の種類	検診の内容 (全ての検診で問診を行います)	自己負担額 (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	900円 (4340円)	40歳～		
	胸部レントゲン撮影・かく痰検査 (かく痰検査は医師が必要と認めた人)	1500円 (7090円)			
大腸がん検診	新型コロナウイルス感染症の対策が十分に取れないため、指定医療機関での大腸がん検診、胃がん個別検診(胃内視鏡・胃X線)は実施しません		40歳～		
胃がん検診	巡回検診車で集団検診 (日程は下表のとおり)	バリウムでの胃X線検査	1300円 (5500円)	40歳～	
前立腺がん検診	血液検査 (PSA腫瘍マーカー)	1000円 (3240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) (肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象)	1000円 (3800円)	40歳～		
乳がん検診 (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) (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の人は対象外)	1700円 (8020円～8340円)	-	40歳～	
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	1800円 (7380円)	-	20歳～	
女性健康診査	▶計測(身長・体重・血圧) ▶尿検査(タンパク・糖) ▶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 (6400円)	-	18～39歳	
健康診査	▶計測(身長・体重・腹囲測定・血圧) ▶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 (巡回検診車で実施)	集団検診:胸部レントゲン直接撮影 (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(受診者宅へ訪問)	無料	40歳以上の在宅で寝たきりの人 上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人		
介護家族訪問診査	健康診査と同じ内容(受診者宅へ訪問)	無料	65歳以上の希望者		
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		
以下の検診は有料です					
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) 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)	500円	30～70歳		
ほねケア検診 (骨粗しょう症予防検診)	集団検診:超音波法による、かかとの骨強度測定	1500円 (2200円)	30～70歳		

表:胃がん集団検診(バリウムでのX線のみ)の日程(盛岡・都南地域)

実施日	会場(所在地)
8/3(月)	津志田小学校(津志田中央一)
8/3(月)・9/5(土)★	青山地区活動センター(青山三)
8/4(火)・10/10(土)★	都南地区保健センター(津志田14)
8/5(水)・9/16(水)	上田公民館(上田四)
8/5(水)	羽場小学校(羽場17)
8/6(木)・9/11(金)	サンライフ盛岡(仙北二)
8/6(木)・9/15(火)	松園地区公民館(東松園二)
8/7(金)・10/7(水)	みたけ地区活動センター(みたけ四)
8/7(金)	太田地区活動センター(中太田深持)
8/11(火)	上米内老人福祉センター(桜合二)
8/12(水)	上堂老人福祉センター(上堂三)
8/12(水)・10/6(火)	つなぎ地区活動センター(繋字堂ヶ沢)
8/12(水)・10/6(火)	西部公民館(南青山町)
8/17(月)～21(金)・24(月)～28(金)	岩手医大内丸メディカルセンター内 地下1階設置会場※(内丸19)
9/25(金)・27(日)★	10/15(水)・16(金)
8/18(火)	地域福祉センター(手代森14)
8/20(木)	中野地区活動センター(東安庭字小森) 土淵地区活動センター(前湯四)

実施日	会場(所在地)
8/21(金)	見前南地区公民館(西見前13)
8/23(日)★	タカヤアリーナ(本宮五)
9/1(火)	本宮老人福祉センター(本宮四)
9/2(水)	乙部体育館(乙部6)
9/2(水)・24(木)	北松園児童センター(北松園四)
9/8(火)・28(月)	加賀野児童センター(加賀野四)
9/10(水)	みたけ老人福祉センター(みたけ三)
9/23(水)	緑が丘地区活動センター(黒石野二)
9/27(日)★	高松地区保健センター(上田字毛無森)
9/30(水)	河南公民館(松尾町)

〈玉山地域〉

実施日	会場(所在地)
7/28(火)・8/23(日)	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)
7/29(水)	巻堀地区コミュニティセンター(巻堀字巻堀)
7/30(木)・31(金)	好摩体育館(好摩字野中)
8/4(火)	農民研修センター(下田字仲平)
8/5(水)	玉山地区公民館(日戸字鷹高)

ほねケア検診(骨粗しょう症予防検診)

【対象】昭和25年4月2日～平成3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、現在治療中の人、以前に同検診で精密検査が必要とされた人を除きます
【受診料】一律1500円

【申し込み】6月15日(月)から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



ほねケア検診 申し込みフォーム
ほねケア検診 検索

表:ほねケア検診の日程

実施日	時間	会場(所在地)
7/30(木)	10時～12時 14時～15時半	市保健所(神明町)
10/4(日)		
10/14(水)		
7/31(金)		
8/21(金)	都南地区保健センター(津志田14)	
8/26(水)	青山老人福祉センター(青山三)	
11/11(水)	高松地区保健センター(上田字毛無森)	
	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	

