

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ろう!」

- 📅 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



## 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



## 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



### ■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



### ■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(木)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

# 子育て情報ひろば

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

## 親子向け 子育てを応援

パパママ教室～日曜コース～  
母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。  
 ① 7月12日(日)10時～15時  
 ② 市保健所(神明町)  
 ③ 36組※11月に出産予定の初妊婦と夫  
 ④ 電話:7月3日(金)14時から  
 ⑤ 1002116

## マタニティサロン

とりょう保育園地域子育て支援センター(以下、とりょう支援センター)☎651-8580  
 出産後の生活についてのアドバイス。  
 ① 7月15日(水)10時～11時半  
 ② とりょう保育園(肴町)  
 ③ 初妊婦  
 ④ 電話:開催日の前日まで

## 離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303  
 初めての離乳食の不安を解消するための講話と試食。※グループでの申し込みはお控えください  
 ① 7月28日(火)10時～12時  
 ② 市保健所(神明町)  
 ③ 30組※令和2年3月生まれの子と初めて子育てしている母親  
 ④ 電話:6月23日(火)14時から  
 ⑤ 1002133

## こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎651-8580  
 育児や離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。  
 ① 8月20日(木)・27日(木)、全2回、10時～11時半  
 ② 西部公民館(南青山町)  
 ③ 30組※令和2年1月～令和2年3月に生まれた子と保護者  
 ④ ¥100円  
 ⑤ 電話:7月8日(水)10時から



## 親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊びや読み聞かせ  
とりょう支援センター ☎651-8580

① 10時～11時半 ② 1002663  
 ▶ここにこルーム  
 保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや体操、絵本などを楽しめます。  
 ③ ④ 6月19日(金)は都南公民館(永井24)、6月30日(火)は上堂児童センター(上堂三)、7月16日(水)はタカヤアリーナ(本宮五)  
 ⑤ 3歳以下の子と保護者



昨年イベントの様子

▶びびよルーム  
 親子での遊びのほか、離乳食や赤ちゃんとの遊び方など子育ての悩みを相談できます。  
 ③ ④ 6月26日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、7月7日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)  
 ⑤ 0歳の子と保護者  
 ▶ウッドイ遊びの広場  
 ③ 7月10日(金)  
 ④ 高松地区保健センター  
 ⑤ 0歳～2歳の子と保護者

お子様連れOK♪ピラティス教室  
タカヤアリーナ ☎658-1212

ピラティスでリフレッシュをし、親子同士の交流を深めます。  
 ③ 7月1日(水)・7日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、全5回、10時～11時  
 ④ 20組※3歳以下の子と保護者  
 ⑤ ¥4400円  
 ⑥ 電話:6月18日(水)10時から  
 ⑦ 1026158

市立保育園(10園)の一斉開放  
とりょう支援センター ☎651-8580

園児と触れ合ったり、保育園の玩具

や園庭で遊んだりします。  
 ③ 7月14日(火)9時半～11時  
 ④ 就学前の子と保護者、妊婦

ママとベビーのハッピータイム♪  
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ベビーダンスやベビーマッサージなどを実施。申し込み方法について詳しくは、同クラブのホームページをご覧ください。  
 ③ 7月15日～29日、水曜、全3回、13時半～14時半  
 ④ 松園地区公民館(東松園二)  
 ⑤ 8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者  
 ⑥ ¥3000円  
 ⑦ 6月18日(水)10時～7月2日(水)17時  
 ⑧ 1024918



昨年イベントの様子

お父さんとピザを作ろう!  
済民公民館 ☎683-2354

盛岡の美味しいもんアンバサダー・喫茶緑青の松本洋介さんを講師に、家庭でも簡単にできるピザを作ります。  
 ③ 7月18日(土)10時～12時半  
 ④ 済民公民館(済民字鶴塚)  
 ⑤ 20人※小学生と父親  
 ⑥ ¥1人830円  
 ⑦ 電話:6月18日(水)9時～7月2日(水)17時  
 ⑧ 1031158

子どもわくわく体験

夏休み!子ども大作戦  
済民公民館 ☎683-2354

森の中でイワナのつかみ取りと流しそうめんを体験します。  
 ③ 7月23日(木)9時～15時半  
 ④ 都南つどいの森(湯沢1)  
 ⑤ 20人※小学生  
 ⑥ ¥1080円

☎ 電話:7月4日(土)9時～7月18日(土)17時 ② 1031157



過去の講座の様子

夏休み!SL銀河に乗って、河童に会いに行こう!  
上田公民館 ☎654-2333

曲がり家やオシラ堂の見学、カップ伝説の昔話などで、遠野物語の世界を体験します。  
 ③ 7月23日(木)9時～16時半  
 ④ 伝承園(遠野市)など  
 ⑤ 20人※小学生 ¥1030円  
 ⑥ 往復はがき:必要事項の他、学校名と学年、保護者の氏名を記入し、☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ郵送。6月30日(火)必着  
 ⑦ 1016147



昨年イベントの様子

■お知らせ  
 広報もりおか5月15日号2ページに掲載した、7月3日(金)・10日(金)開催予定の「子育てママのリフレッシュ講座」の内容などを変更しました。

【変更後の内容】  
 小さな裂を折りたたんで作るつまみ細工を用いたアクセサリとラベンダーの香りがする消毒ジェル作り。  
 ④ 西部公民館(南青山町)  
 ⑤ 16人※子育て中の母親 ⑥ 10人  
 ⑦ ¥1400円  
 ⑧ 電話:6月18日(水)10時～26日(金)17時  
 ⑨ 同公民館☎643-2288

## 本とのふれあい

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

市立図書館(高松一) ☎661-4343

② 1000822  
 ■えほんのへや(♥)  
 ③ 6月18日・7月2日・16日、木曜、15時半～16時  
 ■かみしばいのへや(♥)  
 ③ 6月25日(水)・7月9日(水)、15時半～16時  
 ■おはなしのじかん  
 ③ ④ 6月27日(土)・7月11日(土)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上  
 ■おはなしのじかん  
 ③ ④ 7月10日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

都南図書館(永井24) ☎637-3636

■おはなしのじかん  
 ③ 7月8日(水)11時～11時半  
 ④ 0歳～2歳の子と保護者  
 ⑤ 1000831



昨年のおはなしのじかんの様子

済民図書館(済民字鶴塚) ☎683-2167

■えほんのへや(♥)

子育て PICK UP

## 児童手当の更新をお忘れなく

② 子ども青少年課☎613-8354

同手当を受けている人は、6月中に更新が必要です。送付している案内に同封した返信用封筒で、郵送してください。なお、持参する場合は、次の窓口へお願いします。

③ 6月中の月曜～金曜、8時半～17時半※玉山総合事務所健康福祉課は17時15分まで  
 (神明町)・都南総合支所税務福祉係(津志田14)・玉山総合事務所健康福祉課(済民字泉田)  
 ④ 市保健所4階子ども青少年課 ⑤ 1031324

## 子ども発達相談所「ひまわり」を開設しました

② 障がい福祉課☎626-7508

お子さんの心身の発達に心配があるなど、子育てに悩むお父さん・お母さんの相談に、専門の相談員が丁寧にお答えします。相談は無料。秘密は厳守します。

③ 月曜～金曜、9時～16時半※祝日と年末年始を除く  
 ④ 同相談所☎080-1803-3123に連絡するか、直接同園へお越しください  
 ⑤ ひまわり学園(前九年三)  
 ⑥ 市内在住の就学前の子を持つ保護者 ⑦ 1031265



## 診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

日曜・祝日の日中(9時～17時)は「休日救急当番医」を、夜間(19時～23時)は「市夜間急患診療所」を受診してください。(7ページ参照)

■症状が重い場合は小児救急入院受入当番病院へ  
 症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。  
 ※受診の際は、医療費とは別に定額負担料が必要になる場合があります  
 ③ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 国立	2 中央	3 中央	4 日赤
5 国立	6 中央	7 日赤	8 国立	9 中央	10 日赤	11 中央
12 中央	13 国立	14 中央	15 国立	16 日赤	17 中央	18 中央
19 日赤	20 中央	21 日赤	22 国立	23 国立	24 中央	25 日赤
26 中央	27 日赤	28 中央	29 国立	30 中央	31 中央	

※新型コロナウイルス感染の拡大状況により、当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。



盛岡市医師会 検索

松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111

■おやとこひろば  
 絵本の読み聞かせや軽運動、育児相談など。  
 ③ 7月31日(金)10時～11時半  
 ④ 0歳～就学前の子と保護者  
 ⑤ 1029794



昨年のおやとこひろばの様子



昨年のおはなしのじかんの様子

広告  
 Pon POCO ponet  
 Web予約でスムーズ対応!  
 パソコン修理 廃棄 廃棄 データ復旧  
 リードコナン光  
 インターネット回線なら  
 月額(税別) 戸建て 4,800円～ マンション 3,800円～  
 ※プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含まれません。  
 ●お申し込み・お問合せ  
 Tel.019-613-3345  
 〒020-0051盛岡市下太田沢田 68-40

広告  
 広告募集中 皆さまの事業PRの媒体として「広報もりおか」をぜひご活用ください!  
 「広報もりおか」でPRしてみませんか?  
 ✓企業や団体のイメージアップに ✓会社・事業のPR  
 ✓イベント・催事の案内 ✓お店・商品のPR  
 ✓エリアやターゲットを特定した効率的なPRに ✓病院・クリニックの診療案内 など  
 令和2年度「広報もりおか」掲載後務請負店  
 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



# もりおかインフォ

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

■市の推計人口(5月1日現在) 29万1118人(男:13万7961人、女:15万3157人)  
 【対前月比】252人増 【世帯数】13万3588世帯  
 企画調整課 ☎613-8397 1019915

## 募集

### 個人情報保護審議会委員

総務課 ☎626-7513

個人情報の収集や利用などについて調査・審議する委員を1人募集します。任期は、8月1日(出)から2年間です。  
 ① 次の全てに該当する人  
 ① 市内に1年以上住んでいる  
 ② 平成12年4月1日以前生まれ  
 ③ 市の他の審議会の委員などを務めていない  
 ④ 平日の日中に行われる会議(年2回程度)に出席できる  
 ⑤ 市役所本庁舎本館6階の同課や各支所などに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所総務課へ郵送または持参。6月29日(月)消印有効。持参は同日17時まで 10 1023401

### 屋外広告物条例改正案に対する意見

景観政策課 ☎601-5078 ファクス637-1919

屋外広告物の所有者などによる適正な維持管理のための条例改正案への意見を募集します。同改正案は市役所都南分庁舎2階の同課や各支所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。  
 ⑥ 任意の用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所景観政策課へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。郵送は6月19日(金)～7月8日(火)必着。その他は同日17時まで 10 1031109

### 魅力ある景観

景観政策課 ☎601-5541 ファクス637-1919

美しい街並みや周囲の環境に調和し

た魅力ある景観を募集します。  
 ⑦ 応募対象：完成後おおむね5年以内の建築物や工作物、緑地、これらを含む一団の地区、または次のいずれかに該当するもの  
 ① 一般に公開、または開放している  
 ※暫定的でない  
 ② 敷地内に緑地または広場の空間を配置している  
 ③ 周辺地域に調和している  
 ④ 自然景観に調和している  
 ⑤ 歴史的景観を継承している  
 ⑥ その他都市景観の形成に寄与している  
 ⑧ 市役所都南分庁舎2階の同課と各支所、6月～7月に開催する都市景観写真パネル展の会場(中央公民館、都南公民館、盛岡駅)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応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所景観政策課へ郵送または持参。はがきやファクスでも受け付けます。郵送は7月31日(金)消印有効。その他は同日17時まで 10 1010213

## お知らせ

### 施設の利用制限

都南図書館 ☎637-3636

6月17日(火)～25日(水)は図書点検のため休館します。1階新聞コーナーと学習室は6月22日(月)を除く9時～17時に利用できます。

### 道明地区の保留地を売却

盛岡南整備課 ☎639-9032

土地区画整理事業で整備した保留地を売却します。所在地や売却額など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。契約時には価格の10%以上の契約保証金が必要です。

⑨ 受付期間：6月16日(火)～7月8日

(水、9時～17時※土・日曜を除く)  
 ⑩ 成年被後見人や被保佐人、破産者でない人  
 ⑪ 市役所都南分庁舎1階の同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした申込書に必要書類を添えて、☎020-8532(住所不要)市役所盛岡南整備課へ郵送または持参。郵送は7月8日17時必着。申し込みが複数あった場合は、7月21日(火)14時から都南分庁舎4階の大会議室で抽選をして、当選者と補欠者を決定します  
 ▶ 説明会  
 ⑫ 6月25日(水)10時～11時  
 ⑬ 市役所都南分庁舎4階大会議室

### 危険なブロック塀などの撤去工事費の一部を補助

建築指導課 ☎639-9054

地震による倒壊の被害を防ぐために市道や県道、国道、通学路に面する危険なブロック塀などを撤去する費用を補助します。補助を受けるには事前に相談が必要です。詳しくは、同課へお問い合わせください。

⑭ 相談受付期間：7月1日(火)～17日(金)、9時～17時

⑮ 募集件数：10件※超えた場合は抽選

⑯ 補助金額：撤去工事に要する費用の3分の2※上限は20万円

⑰ 市役所都南分庁舎2階の同課に備え付け、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、工事の契約をする前に同課へ持参 10 1031014

### 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。

⑱ 共済期間：8月1日(出)から1年間

⑲ 1人400円

⑳ 指定金融機関での受け付けは9月30日(火)まで。市役所本庁舎本館6階の同課と玉山総合事務所税務住民課、都南総合支所、各支所、玉山地域の各出張所では随時受け付け

1001119

### 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、市役所本庁舎本館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。

1011577

▶文書目録の公開：市が作成した行政文書の目録を市公式ホームページで公開。 10 1020268

▶交際費と食糧費の公開：市長と議長の交際費、市の食糧費の内容を公開。

10 市長交際費：1008890

議長交際費：1014672

食糧費：1011799

▶審議会などの会議の公開：市政について意見を聴く審議会などを公開。会議録は同室で閲覧できます。

10 1011635

■個人情報保護：市は、個人情報保護条例を定め、個人情報を適正に管理し、自分の個人情報を開示請求する権利などを保障。請求時に本人確認が必要です。 10 1011825

### 寄付をいただきました

■台湾・花蓮市

(盛岡市友好都市)

フェニシールド30個。

新型コロナウイルス

感染予防のために。

■株式会社YANAGI PROJECT  
 横田淑子代表取締役

サージカルマスク2000枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

■金盛商事有限公司アポログループ  
 金盛義代表取締役

不織布マスク1000枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

■有限会社クワン  
 小野公司代表取締役

布製マスク160枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

新型コロナウイルス感染症を予防しながら

## お口の健康を保ちましょう

◆口の機能をチェック！ それぞれの項目で▲か★の人は、改善方法を試してみましょう。

### 1. 「口のまわり」の元気度

Q 左右のほほが膨らみますか

膨らむ・・・●

片方のみ・・・▲

膨らまない・・・★

改善方法



ブクブクうがいと30秒

### 2. 「かむこと」の元気度

Q □が湯きやすいですか

いいえ・・・●

ときどき・・・▲

はい・・・★

改善方法



耳からあごにかけての液腺マッサージ

### 3. 「飲みこみ」の元気度

Q 30秒でつばを何回飲みこめますか

3回以上・・・●

1～2回・・・▲

0回・・・★

改善方法



できるだけ長く発声

### 4. 「□」の清潔度

Q 舌の清掃はしていますか

はい・・・●

ときどき・・・▲

いいえ・・・★

改善方法



軟毛歯ブラシでやさしく舌磨き!(2～3回)

◆口の体操「ぱ・た・か」

「ぱ」=口の運動 「た」=舌の運動

「か」=喉の奥の運動

5回ずつ、大きな声で

「ぱ×5回」「た×5回」

「か×5回」

大きな声を出すと、飲みこみに必要な筋肉が鍛えられ、誤嚥※を予防します。また、肺活量の増加にもつながります。※飲みこんだものが誤って気管に入ってしまうこと

## 診療時間外に具合が悪くなら

### ■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時 ※年中無休	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～23時 土・日曜、祝日 8時半～23時	内科・外科★
内丸メディカルセンター	内丸19-1 ☎613-6111	17時～21時 ※平日のみ	内科・外科
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科医師のみとなる時があります。事前に市立病院へお問い合わせください

### ■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繋字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学附属病院(矢巾町)	613-7111
岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111



市医師会ホームページ

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	6/28日 9時～16時	納税課(市役所本庁舎別館2階)と健康保険課(同1階)	納税課 ☎613-8462
市民無料法律相談★	7/6(月)・20(月) 10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎別館6階)	広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律相談★	7/1～29、水曜 10時～15時	岩手弁護士会 ☎623-5005	

★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

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73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

## 日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック [院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

広告

## 土・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

## 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)

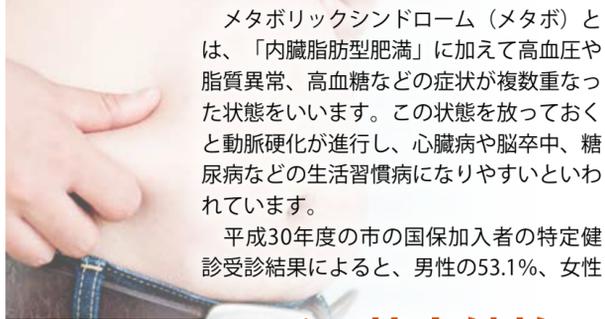
20歳	平成11年4月2日～ 12年4月1日生まれ
-----	--------------------------

### ■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 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)	900円 (4340円) 1500円 (7090円)	40歳～	
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)	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)			
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(木)・16(金)	地域福祉センター(手代森14)
8/18(火)	中野地区活動センター(東安庭字小森)
8/20(木)	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)	農林研修センター(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) 10/4(日) 10/14(水)	10時～12時 14時～15時半	市保健所(神明町)
7/31(金) 8/21(金) 8/26(水)		都南地区保健センター(津志田14) 青山老人福祉センター(青山三) 高松地区保健センター(上田字毛無森)
11/11(水)		玉山総合福祉センター(渋民字泉田)

# 検診の指定医療機関一覧

※ 5月29日時点

<注意> 検診によっては予約制もあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施する検診が変更になることもありますので、事前に医療機関に確認してください。

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  
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	ポランの内科クリニック	606-6010	特健 女前肺 肝も
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 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 女 肝
本町通一	栗原クリニック	654-7123	特健 乳 女 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 女前肺 肝も
名須川町	赤坂病院	624-1225	特健 女前肺 肝
名須川町	鈴木肛門外科・守口内科	624-0405	特健 女前肺 肝も
大通一	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	681-3652	乳 前
大通一	大通胃腸科内科	652-1825	特健 女前肺 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 女前肺 肝も
大沢川原一	坂東内科クリニック	621-7227	特健 女前肺 肝も
菜園一	和田内科医院	624-3853	特健 女前肺 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 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	マリオス小児内科クリニック	621-5222	特健 女前肺 肝
盛岡駅北通	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 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 女前肺 肝も
上田二	本間内科医院	622-5970	特健 女前肺 肝も
上田三	中村医院	622-4542	特健 女 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 前 肝
高松三	森谷医院	663-1247	特健 女 肺 肝も
高松三	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	605-1117	特健 女前肺 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
緑が丘三	久喜内科・脳神経内科医院	662-7177	特健 女前肺 肝も
緑が丘四	えいづか内科胃腸科クリニック	663-7788	特健 女前肺 肝も
東緑が丘	石井内科消化器科医院	662-1615	特健 女前肺 肝も
松園二	白井循環器呼吸器内科	662-9845	特健 女前肺 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 女前肺 肝も
西松園三	西松園内科医院	662-1622	(特)健 女前肺 肝も
西松園三	松園第二病院	662-0100	(特)健 女前肺 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 女前肺 肝も
月が丘一	三愛病院	641-6633	特健 女前肺 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	児島内科医院	641-3310	特健 女前肺 肝も
みたけ四	みたけ消化器内科クリニック	641-8511	特健 女前肺 肝も
みたけ四	盛岡さくらクリニック	645-3939	特健 女前肺 肝も
大館町	久保田医院	646-9090	特健 女前肺 肝も
境田町	池田外科・消化器内科医院	648-3200	特健 女前肺 肝も
城西町	江村胃腸科内科医院	623-4035	(特)健 女前肺 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 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 女前肺 肝も
長橋町	長橋皮膚科クリニック	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 女前肺 肝も
神明町	くろだ脳神経・頭痛クリニック	653-3522	特健 女前 肝も
中ノ橋通一	工藤内科ハートクリニック	653-6811	(特)健 女前肺 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 女前肺 肝も
天神町	さかもと整形外科	623-8555	特健 女 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 女前肺 肝も
愛宕町	二宮内科クリニック	621-8181	特健 女前肺 肝
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 女前肺 肝も
清水町	近藤眼科医院	622-2509	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 女前肺 肝も
茶畑一	あさくらクリニック	621-3322	特健 女前肺 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
鉈屋町	小保内医院	622-0948	特健 女前 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
向中野三	本宮Cクリニック	631-2381	健 女前 肝も
向中野五	まさと脳神経内科クリニック	601-5800	特健 女前 肝も
向中野字道明	村井産婦人科小児歯科医院	636-2211	子女
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 女前肺 肝も
本宮二	鎌田内科クリニック	636-1725	特健 女前肺 肝も
本宮五	わたなべおしりのクリニック	658-1003	前
本宮五	盛岡市立病院	635-0101	(特)健 乳 子 女前肺 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 女前肺 肝も
本宮字小坂小瀬	たにむらクリニック	601-2990	特健 女前 肝
本宮字小坂小瀬	なおや脳神経・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 女前肺 肝も
繁字尾入野	盛岡つなぎ温泉病院	689-2101	(特)健 女前肺 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	ながの脳神経クリニック	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	やまだ胃腸科クリニック	614-0180	特健 女前肺 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	畑山レディースクリニック	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 肺 肝
北飯岡四	岩手県予防医学協会	638-7184	(特)健 乳 子 女前肺 肝も
永井12	盛岡友愛病院	638-2222	(特)健 乳 子 女前肺 肝も
永井19	小坂内科消化器科クリニック	605-6050	特健 女前肺 肝も
永井22	田中循環器内科クリニック	632-1320	特健 女 肺
乙部13	金子胃腸科内科	696-2012	特健 女前肺 肝も
渋民字駅	秋浜内科クリニック	683-2333	特健 女前肺 肝も
渋民字大前田	渋民中央病院	683-2336	特健 女前肺 肝も
好摩字夏間木	八角病院	682-0201	特健 女前肺 肝も
好摩字夏間木	八角医院	682-0007	特健 女前肺 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
清水町	近藤眼科医院	622-2509	紺屋町	新津あさくら眼科クリニック	624-1068
中ノ橋通一	せいの眼科クリニック	622-9595	青山二	はしもと眼科クリニック	648-3000
本宮字小坂小瀬	たかはし眼科	656-3366	みたけ五	むらた眼科クリニック	648-8571
前九年二	谷藤眼科医院	646-2227	盛岡駅前通	森眼科クリニック	604-1150
仙北二	玉田眼科	635-8388			