

# 盛岡市保健所の健康ガイド

## 健康のために受けましょう

### ■結核レントゲン集団検診

本年度の結核レントゲン集団検診は、7月5日(火)から9月まで実施します。7月25日(月)までの日程は表1のとおりです。対象は昭和27年4月1日以前に生まれた人。6月22日(水)ごろに自宅へ届く受診券(成人検診受診券と同一)に記入し、都合の良い会場へお越しください。肺がん検診を受診する人は受ける必要がありません。詳しくは、保健予防課 ☎603-8308へどうぞ。

### ■高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種を、7月1日(金)から来年3月31日(金)ま

で実施します。表2の対象者には6月下旬に案内を送付しますので、接種を希望する人は、市内に約170カ所ある指定医療機関に備え付けの接種券で受診してください。案内が届いても、既に同予防接種を受けたことがある人は対象になりません。詳しくは、保健予防課 ☎603-8307へどうぞ。  
※予約が必要な場合がありますので、事前に指定医療機関に確認してください

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	住所	時間
7/5 (火)	藤平佐一さん宅	繫字山根	9:30～9:40
	つなぎ幼稚園	繫字館市	10:10～10:50
	大鷲剛さん宅	繫字北ノ浦	11:20～11:30
	猪去振興センター	猪去外久保	13:00～13:30
	上鹿妻公民館	上鹿妻天沼	14:00～14:30
7/8 (金)	大宮神社	本宮字大宮	15:00～15:20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9:50～10:10
	ケアハウス麗沢	猪去三枚橋	11:30～11:50
	太田地区活動センター	中太田深沢	13:10～13:40
	中新田公民館	中太田新田	14:00～14:20
7/11 (月)	東北公営企業駐車場	中太田屋敷田	14:40～15:00
	下太田老人福祉センター	下太田榊	9:30～11:00
	本宮第四公民館	本宮六	11:30～11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20～13:50
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14:20～14:40
7/12 (火)	向中野公民館	向中野二	15:10～15:30
	薬王堂本宮店	本宮三	9:30～10:20
	本宮小学校	本宮二	10:40～11:10
	青物町公民館	西仙北一	13:30～13:50
	盛岡ケアセンターそよ風	向中野四	14:10～14:30
7/14 (木)	道明公民館	向中野字道明	14:50～15:10
	仙北児童センター	東仙北一	9:30～10:00
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	10:20～11:40
	盛岡南消防署仙北出張所	仙北三	13:10～13:40
	南仙北一丁目公民館脇	南仙北一	14:00～14:30
7/15 (金)	盛岡第四高等学校	津志田26	14:50～15:20
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30～9:50
	仁王小学校	本町通二	10:10～10:30
	山岸地区活動センター	山岸四	11:00～11:20
	山岸老人福祉センター	下米内一	11:40～12:00

このページに関する問い合わせやご意見、ご感想は下記へどうぞ。  
■市保健所企画総務課 ☎020-0884神明町3-29、☎603-8301  
✉電子メール kikakusoumu@city.morioka.iwate.jp

【対象】表2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(接種時に手帳を持参してください)  
【費用】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してください)

## 楽しく一緒に学びましょう

### ■すてきなキッチン栄養教室 調味をひかえて味力をアップ!

血管をしなやかに保ち脳卒中を予防するコツを、管理栄養士による講義や調理実習で学びます。  
【日時】6月30日(木)10時～13時  
【場所】市保健所(神明町)

【対象】市内に住民登録をしている人  
【定員】30人(受講無料)  
【申し込み】6月20日(月)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に受け付け

### ■ゆるフィット運動クラス ～目指せ! バランスボディ～

自分の体の特徴を再認識しながら、運動習慣を身に付けます。  
【対象】運動習慣があまりない、64歳以下の人  
【日時】7月7日～9月15日、隔週木曜、全6回、13時15分～15時  
【場所】高松地区保健センター(上田字毛無森)  
【定員】25人(受講無料)  
【申し込み】6月23日(木)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け



## Health Guide



### ■パパママ教室～日曜コース～

妊娠中の健康管理や、赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学びます。夫婦での参加をお勧めします。  
【対象】市内に住民登録をしている、11月に初めて出産する人  
【日時】7月24日(日)10時～15時  
【場所】市保健所(神明町)  
【定員】40組(受講無料)  
【申し込み】7月8日(金)14時から健康推進課☎603-8303で先着順に電話受け付け

### ■離乳食教室

離乳食についての講話や試食を行い、初めての離乳食の不安を解消します。  
【対象】市内に住民登録をしている、28年3月生まれの乳児と初めて子育てをする母親  
【日時】7月26日(火)10時～12時

5月24日開催の離乳食教室に参加した子どもたち

【場所】市保健所(神明町)  
【定員】30組(受講無料)  
【申し込み】6月28日(火)14時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け。グループでの申し込みはお控えください

### ■ココロカラダヨロコブ講座

運動と食事、メンタルヘルスについて学ぶ講座を表3のとおり開催します。  
【場所】県予防医学協会(北飯岡四)  
【費用】各500円(ランチ代別途)  
【申し込み】6月20日(月)9時から各開催日の1週間前まで、同協会☎638-4886で先着順に電話受け付け



表3 ココロカラダヨロコブ講座の日時やテーマなど

期日	時間	テーマ	定員
7月5日(火)	13時～14時半	【栄養】四季の健康ランチを楽しむ会～管理栄養士の栄養講話とお楽しみミニ講座	30人
7月13日(水)	14時半～15時半	【運動】初心者のための水中ウォーキング	10人
8月17日(水)	14時半～15時半	【保健】脳と体の活性化講座	20人
9月28日(水)	11時～13時	【栄養】ランチで学ぶ栄養学(糖尿病予防)	16人

## 7月の幼児健診

日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。

市保健所(神明町)	高松地区保健センター(上田字毛無森)	都南地区保健センター(津志田14)	玉山総合福祉センター(浜民字泉田)
1歳6カ月児健診 受付時間: 9時15分～10時15分	7/6(水) 26年12月27日～27年1月6日生まれ 7/20(水) 27年1月7日～1月14日生まれ 7/27(水) 27年1月15日～1月24日生まれ	7/13(水) 26年12月9日～27年1月13日生まれ	7/21(木) 26年12月17日～27年1月16日生まれ
3歳児健診 受付時間: 9時15分～10時15分	7/8(金) 25年3月13日～3月25日生まれ 7/15(金) 25年3月26日～4月5日生まれ 7/29(金) 25年4月6日～4月17日生まれ	7/22(金) 25年3月25日～4月22日生まれ	7/14(木) 25年3月10日～4月14日生まれ
1歳6カ月児健診 受付時間: 9時15分～10時15分	7/7(木) 26年12月2日～27年1月6日生まれ	7/7(木) 26年12月2日～27年1月6日生まれ	7/7(木) 25年3月2日～4月6日生まれ
3歳児健診 受付時間: 9時15分～9時半	7/7(木) 25年3月2日～4月6日生まれ		

## 気軽にご相談ください

### ■子育て相談

乳幼児を対象に子どもの発育や栄養など子育ての悩みについて、保健師や栄養士が無料で相談に応じます。母子健康手帳を持参してください。日程は表4のとおりです。予約不要です。  
【問】健康推進課☎603-8303

場所	開催日※	時間
市保健所(神明町)	毎週火曜	9時～11時
都南地区保健センター(津志田14)★	毎週火曜	9時～11時
青山地区活動センター(青山三)	奇数月第3火曜	9時～11時
飯岡地区保健センター(下飯岡8)★	毎月第1火曜 ※来年1月は第2火曜	9時～11時
高松地区保健センター(上田字毛無森)	毎月第4木曜 ※9月は第5木曜	9時～11時
玉山総合福祉センター(浜民字泉田)	毎月第1火曜 ※来年1月は第2火曜	10時～11時

※祝日と8月16日を除きます ★保健師のみの対応。ただし、都南地区保健センターでは、第1・3火曜は栄養士も対応します

## 診療時間外に子どもの具合が悪くなったら...

■症状が軽い場合(19時～23時)

### 市夜間急患診療所へ

神明町3-29(市保健所2階)  
☎654-1080、小児科・内科、年中無休

■症状が重い場合  
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、市夜間急患診療所や休日救急当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。土曜は13時から17時まで、夜間は17時から翌朝9時までです。

7月	日	月	火	水	木	金	土	当番病院一覧
						1 医大	2 こども	中央 県立中央病院
3	4	5	6	7	8	9		上田一丁目4-1 ☎653-1151
10	11	12	13	14	15	16		日赤 盛岡赤十字病院
17	18	19	20	21	22	23		三本柳6-1-1 ☎637-3111
24	25	26	27	28	29	30		医大 岩手医科大学附属病院
31								内丸19-1 ☎651-5111
								こども もりおかこども病院
								上田字松屋敷11-14 ☎662-5656
								川久保 川久保病院
								津志田26-30-1 ☎635-1305

日中の診療時間に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。また、時間外を受診は小児救急入院受入当番病院に集中し、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。まずは市夜間急患診療所を受診しましょう。

日曜、祝日の日中は休日救急当番医(9ページ参照)を受診してください  
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](#)

広告

## 京セラのリチウムイオン蓄電システム

エネルギーは蓄えて使う時代へ。

太陽光発電からダイレクトに充電できるマルチDCリンクタイプも登場!(7.2kWhのみ)  
容量は3種類 7.2kWh/12kWh/14.4kWh(非常時は設定した機器に電気を供給します)

※使用する電力の合計を約430w程度とした場合 ※京セラ算出による ◎使用方法等の詳細はお問い合わせください。

無料見積りのご依頼はこちらまで ☎0120-93-7373

京セラソーラーFC 盛岡  
盛岡市青山四丁目10-11(株)東日本ソラナ  
※東京インテリア隣  
TEL.019-645-2609 FAX.019-645-2659

京セラソーラーFC 盛岡南  
盛岡市本宮七丁目1-1 イオンモール盛岡南2F  
※イオンスポーツクラブ盛岡南店向  
TEL.019-601-8413 FAX.019-601-8418  
盛岡市青山四丁目10-11(株)東日本ソラナ

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 9:00～12:30(受付11:30まで)  
13:30～17:30(受付17:30まで)  
土曜 9:00～12:30(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)  
URL:http://www.toyama-byouin.jp/

訪問診療  
訪問看護ステーション虹ノ橋  
(訪問看護・訪問リハビリ)  
短時間通所リハビリテーション鷹匠小路