



盛岡市保健所の健康ガイド

楽しく一緒に学びましょう

■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】市内に住所があり、8月に初めて出産する人

【日時】4月24日(日)10時～15時

【場所】市保健所（神明町）

【定員】40組

【申し込み】4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】市内に住所があり、27年12月生まれの子と初めて子育てをする母親

【日時】4月26日(火)10時～12時

【場所】市保健所（神明町）

【定員】30組

【申し込み】3月18日(金)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控えください

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

「もりおか健康21プラン」シリーズ55 受動喫煙を考えよう！

たばこを吸わない人が、間接的に、他人のたばこの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」。職場や家庭などで受動喫煙にさらされていると、肺がんや虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）などさまざまな健康障害が起こることがあります。また、妊娠の場合、出生児が低体重になる割合が上昇したり、乳幼児では、乳幼児突然死症候群、呼吸器症状などの原因になることが分かっています。

◇施設管理者は受動喫煙の防止を

飲食店や集会場など多くの人が利用する施設の管理者は、受動喫煙防止の対策を取るよう努めなければなりません。施設内を全面禁煙または分煙にするなど、配慮が必要です。

◇周りの人への配慮を忘れずに

たばこを吸う人は、次のことに気を付けましょう。

- 喫煙マナー
- ①子どもや妊娠中の人のそばで吸わない
 - ②歩きながら吸わない
 - ③吸い殻のポイ捨てはしない
 - ④喫煙場所など分煙ルールを守る
 - ⑤灰皿がある場所でも周りに配慮する
 - ⑥混雑する場所や締め切った室内では吸わない

みんなで、受動喫煙について考えてみよう！

健康のために受けましょう

■予防接種を忘れずに

各種予防接種を表のとおり実施しています。効果や目的、副反応などをよく理解し、医師と相談して接種を受けましょう。詳しくは、保健予防課☎603-8307か玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869へどうぞ。

◎予防接種の受け方

市が配布する無料接種券に必要な事項を記入し、母子健康手帳と一緒に市内の予防接種実施指定医療機関へ持参してください。電話予約が必要です。接種券がない人は、母子健康手帳を持参し、次のいずれかで受け取ってください。

- ・市保健所（神明町）6階の保健予防課
- ・市役所本館2階の医療助成年金課
- ・都南分庁舎（津志田14）1階の健康推進課分室
- ・玉山総合事務所（玉山区渋民）1階の健康福祉課

なお、子宮頸がん予防ワクチンとヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、水痘（水ぼうそう）の接種券は医療機関にもあります。

◎予防接種の留意点

▶接種を受ける前に

- ①接種券に記載してある説明をよく読む
- ②当日は朝から子どもの健康状態をよく観察し、普段と変わったところがないか確認する
- ③接種券や予診票の予診事項は、責任を持って記入する（医師が

判断するための大切な情報になります）

▶接種を受けられない場合

- ①37.5度以上の熱がある
- ②重い急性の病気にかかっている
- ③受けようとする予防接種液に含まれている成分で、ひどいアレルギーを起こしたことがある
- ④生ワクチン（麻しん、風しん、水ぼうそう、おたふく風邪、B

CG、ロタウイルスなど）の予防接種から4週間以内

- ⑤不活化ワクチン（ポリオ、ジフテリア、百日せき、破傷風、日本脳炎、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、B型肝炎、インフルエンザなど）の予防接種から1週間以内
- ⑥その他、医師が接種を不適当と判断したとき

表 予防接種の内容

種類	無料で接種を受けられる 年齢や学年、対象	回数 (間隔)	接種の標準的な 年齢や学年、時期	実施期間
ヒブワクチン	生後2カ月以上5歳未満	1～4回 ※1	生後2カ月以上7カ月未満	通年
小児用肺炎球菌ワクチン	生後3カ月以上7歳6カ月未満	3回（20日以上）	生後3カ月以上 1歳未満	
ポリオ、百日せき、ジフテリア、 破傷風1期初回 ※2			初回接種後1年以上 1年半以内	
ポリオ、百日せき、ジフテリア、 破傷風1期追加 ※2	1歳未満	1回	生後5カ月以上8カ月未満	
B C G（結核）			1歳以上2歳未満	
麻しん風しん混合1期	1歳以上2歳未満	2回（3カ月以上）	1歳以上3歳未満 (初回接種後6カ月以上1年以内)	
水痘（水ぼうそう）	1歳以上3歳未満		3歳以上4歳未満	
日本脳炎1期初回	生後6カ月以上7歳6カ月未満 ※3	2回（6日以上）	4歳以上5歳未満 (初回接種後から約1年後)	
日本脳炎1期追加			小学校就学前1年間	
麻しん風しん混合2期	小学校就学前1年間	1回	小学4年	
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満 ※3		小学6年	
ジフテリア、破傷風2期	小学6年	3回	中学1年	
子宮頸がん予防ワクチン ※4	小学6年～高校1年相当の女子			

※1 初回の接種年齢により接種回数が異なります

※2 接種歴により、四種混合ワクチン・不活化ポリオワクチンを接種します

※3 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人、表にかかわらず4歳以上20歳未満の間に定期予防接種として未接種分を無料で受けられます。また平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人、第2期の間でも第1期の未接種分を受けることができます

※4 ワクチンと副反応症例などとの関連がはっきりしないことから、現在、積極的に接種を勧めていません



広告

SIEMENS

申込期間
2016年4月30日(土)まで

料金(両耳)
3,000円(税別)

補聴器
自宅
で2週間
お試しキャンペーン

お試しの流れ

1
ご相談&
聴力測定

2
店舗にて
お申し込み
調整 &
受け取り

3
2週間
じっくり
お試し

4
2週間後
店頭へ
ご返却

本広店(上田店)
TEL019-601-6290
盛岡市上田1-7-18

都南店
TEL019-681-1537
盛岡市永井23-7-2

青山店
TEL019-681-1623
盛岡市青山4-45-19

矢巾店
TEL019-681-1046
矢巾町南矢幅9-197

聴きたい会話をキャッチ！
おしゃれな集音器
Nikon
クリップ・ミニ
標準小売価格25,000円(税別)

メガネクラブ
正和商事南 盛岡市上田1-7-1 TEL019-681-1361



4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）			
1歳6カ月児健診	4/6(水)	26年9月27日～10月6日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/20(水)	26年10月7日～10月14日生まれ	
3歳児健診	4/27(水)	26年10月15日～10月24日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/8(金)	24年12月12日～12月23日生まれ	
高松地区保健センター（上田字毛無森）	4/15(金)	24年12月24日～25年1月6日生まれ	
1歳6カ月児健診	4/13(水)	26年9月10日～10月6日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/22(金)	24年12月26日～25年1月22日生まれ	
3歳児健診	4/22(金)	24年12月26日～25年1月22日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/13(水)	26年9月10日～10月6日生まれ	
都南地区保健センター（津志田14）	4/21(水)	26年9月18日～10月21日生まれ	
1歳6カ月児健診	4/21(水)	26年9月18日～10月21日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/14(水)	24年12月11日～25年1月13日生まれ	
3歳児健診	4/14(水)	24年12月11日～25年1月13日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	4/7(水)	26年9月3日～10月6日生まれ	
玉山総合福祉センター（玉山区渋民）	4/7(水)	26年9月3日～10月6日生まれ	
1歳6カ月児健診	4/7(水)	26年9月3日～10月6日生まれ	
受付時間：9時～9時15分	4/7(水)	24年12月3日～25年1月6日生まれ	
3歳児健診	4/7(水)	24年12月3日～25年1月6日生まれ	
受付時間：9時15分～9時半	4/7(水)	24年12月3日～25年1月6日生まれ	
【問い合わせ】健康推進課☎603-8304 玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869			



診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

市医師会ホームページをご覧くださいhttp://www.morioka-med.or.jp/syouini/1.htm

■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。

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

市税などが郵便局で納付可能に

市税などが、平成28年度発行分から東北六県内の郵便局でも納付できるようになります。手数料は掛かりません。市が送付する納付書を郵便局の窓口へ持参し、納期限までにお支払いください。担当は納税課☎613-8461。

■取扱窓口

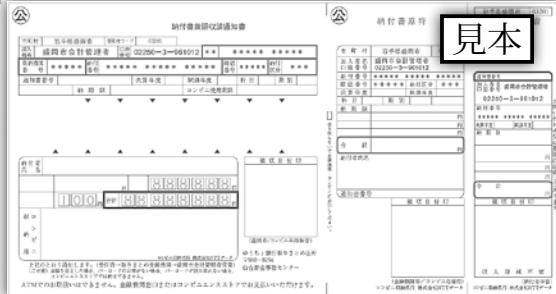
東北六県のゆうちょ銀行や同銀行のサービスを取り扱う郵便局の窓口。ATMでは納付できません

※東北六県以外の郵便局で納付を希望する場合は納税課へお問い合わせください



納付できる市税など	
固定資産税・都市計画税	軽自動車税
市民税・県民税	国民健康保険税
後期高齢者医療保険料	介護保険料
保育所保育料	市営住宅使用料
市営住宅駐車場使用料	

左上または右上に
公のある納付書
は、郵便局で納付
できます。



太田地区の保留地を売却

市は、太田地区の保留地を売却します。所在地などは地図と表のとおり。担当は市街地整備課☎639-9056。

■受付期間

3月23日(水)～4月5日(火)
※土・日曜を除く、8時半～17時

■申込方法

都南分庁舎2階の市街地整備課に備え付けの申込書に必要な事項を記入し、同課へ提出。郵送の場合は4月5日(火)必着。申し込みが複数の場合は、4月14日(木)14時から都南分庁舎4階の大会議室北で抽選を行い、当選者1人と補欠者1人を決定

説明会を開催！

保留地売却説明会を開催します。申し込みは不要。直接会場へどうぞ。
【日時】3月23日(水)10時～【場所】都南分庁舎4階の大会議室北

※契約時に、売買価格の10%以上の契約保証金が必要です



表 保留地（太田地区）の価格と面積			
番号	価格	面積	単価
①	938万0280円	171.80平方メートル	5万4600円/平方メートル
②	577万4032円	136.18平方メートル	4万2400円/平方メートル
③	1494万1290円	294.70平方メートル	5万700円/平方メートル

※建ぺい率60%、容積率200%、第一種住居地域・準防火地域
※価格と面積は、測量の結果により増減する場合があります

広告

医療保険適用
ご病気や障害、高齢等により歩行通院が困難な方が対象になります。

あん摩・マッサージ・指圧師の
国家資格保持者が施術します。

医療保険療養費の申請をする場合、医師の同意書が必要です。
(書類は治療院にあります)

診療時間／月曜日～土曜日 9:00～18:00(日曜定休)

在宅
マッサージ

岩手銀行
都南支店
見前中

市役所
都南分庁舎

文番

レイス治療院

仙北
国道4号
上花巻
ホーミング

お気軽に
お電話ください。

レイス治療院
盛岡市三本柳10地割17-53
TEL019-656-6776

北上市村崎野7丁目74-14
TEL0197-68-2342