

盛岡市保健所の健康ガイド

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

健康のために受けましょう

■結核レントゲン集団検診

9月の結核レントゲン集団検診の日程は表1のとおりで本年度は9月14日で終了です。対象は昭和27年4月1日以前生まれの人。6月に発送した受診券（成人検診受診券と同一）に記入し、都合が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。結核は高齢者に多い病気です。症状が現れにくい場合があるので、年1回はレントゲン検診を受けましょう。詳しくは、保健予防課☎603-8308へどうぞ。

■ほねケア（骨粗しょう症予防）検診

本年度のほねケア検診の日程は表2のとおりです。
【対象】 市に住所があり、昭和21年4月2日～62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過去に精密検査紹介になった人を除きます
【費用】 1500円
【申し込み】 健康推進課☎603-8306へ電話で申し込み

実施日	会場
9月11日(日)	市保健所（神明町）
9月12日(月)	高松地区保健センター（上田字毛無森）
9月13日(火)	市保健所（神明町）
11月11日(金)	市保健所（神明町）
11月12日(土)	茨民公民館（茨民字鶴塚）

楽しく一緒に学びましょう

■講演「けんこうパンザイ～元気な岩手県民とふれあって～」

【日時】 8月28日(日)14時～15時
【場所】 アイーナ（盛岡駅西通一）
【講師】 IBC岩手放送の菊池幸見アナウンサー
【費用】 無料
【問】 県理学療法士会事務局☎622-4041

■マタニティ教室～平日コース～

妊娠中の栄養やママと赤ちゃんの歯の健康などについて、講義と調理実習を通して学びます。

【対象】 市に住所があり、参加時におおむね妊娠5～8カ月の初妊婦
【日時】 9月8日(木)10時～13時半
【場所】 市保健所（神明町）
【定員】 30人（受講無料）
【申し込み】 8月19日(金)14時から健康推進課☎603-8303で先着順に電話受け付け

■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】 市に住所があり、来年1月に出産予定の初妊婦と夫
【日時】 9月25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】 9月9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】 市に住所があり、28年5月生まれの乳児と初めて子育てをしている母親

期日	場所	時間
9/5(月)	巻堀地区コミュニティセンター（巻堀字巻堀）	9：30～11：30
9/6(火)	玉山地区公民館（日戸字鷹高）	9：30～11：30
9/7(水)	玉山総合福祉センター（茨民字泉田）	9：30～11：30
9/8(木)	好摩体育館（好摩字野中）	9：30～11：30
9/9(金)	好摩体育館（好摩字野中）	9：30～11：30
9/11(日)	玉山総合福祉センター（茨民字泉田）	9：30～11：30
9/12(月)	玉山総合福祉センター（茨民字泉田）	9：30～11：30
	青山地区活動センター（青山三）	9：30～10：00
	みたけ地区活動センター（みたけ四）	10：30～10：50
	薬王堂盛岡緑が丘店（緑が丘三）	11：20～11：50
9/13(火)	サンクス盛岡上堂二丁目店（上堂二）	13：10～13：40
	マルイチ城西店（城西町）	14：10～14：40
9/13(火)	玉山総合福祉センター（茨民字泉田）	9：30～11：30
	松園小学校（松園三）	9：30～9：50
9/14(水)	ユニバース サンタウン松園店（北松園二）	10：20～10：40
	中央公民館（愛宕町）	11：10～11：40
	いわて生協ベルパ山岸店（山岸二）	13：00～13：20
	盛岡体育館（上田三）	13：40～14：00
	西部公民館（南青山町）	14：20～14：40
	市保健所（神明町）	15：10～15：30

9月は健康フェスタ月間です。市保健所はさまざまな健康イベントを開催します。

※定員がある催しは、健康推進課☎603-8305で先着順に電話で受け付けます
 ※場所の記載がないイベントは、市保健所（神明町）で開催します



▶おくすり何でもセミナー
【日時】 9月2日(金)13時半～15時
【内容】 薬剤師による健康食品・サプリメントの上手な使い方についての講話と個別相談。希望者にはアルコールパッチテストを実施します
【定員】 30人（個別相談は10人）
【申込開始】 8月19日(金)14時
▶口臭チェック
 アルコールパッチテスト
【日時】 9月6日(火)13時半～15時
▶すてきなキッチン♪栄養教室
【日時】 9月14日(水)10時～13時
【内容】 食材や調理の工夫で血糖の上昇を緩やかにする方法につい

での講話と調理実習
【定員】 30人
【申込開始】 8月29日(月)10時
▶Myトレバランス食でカラダ作り教室
【対象】 69歳以下の人
【日時】 9月16日(金)9時半～13時半と9月30日(金)10時～12時、全2回
【内容】 運動の実技と調理実習
【定員】 25人
【申込開始】 8月26日(金)10時
▶青空ウォーキング
【日時】 9月21日(水)13時半～15時半
【内容】 盛岡城跡公園周辺をウォー

キング。手作りスイーツの試食付き
【定員】 25人
【申込開始】 8月30日(火)10時
▶無料HIV抗体検査
【日時】 9月24日(土)10時～12時
【内容】 匿名でHIV（エイズ）抗体検査を受けることができます。結果は約1時間で分かります
▶ラジオ体操活用術（ラジオ体操第一）
【日時】 9月28日(水)13時半～15時半
【場所】 高松地区保健センター（上田字毛無森）
【定員】 30人
【申込開始】 9月21日(水)10時

広告

もりしんサマーキャンペーン 取扱期間:平成28年 8月31日(水)まで

懸賞品付 定期預金 地域応援団 ～金利上乘せ実施中!～ 2016夏

キャンペーン期間中、対象定期預金ご契約のお客様へ「若手県産品」を抽選で計165名様へプレゼント!

特賞 15本 佐助豚賢沢セット

【A賞】北三陸アイスクャビア 50本
 【B賞】喜巻高原ヨーグルト・プリン詰め合わせ 50本
 【C賞】南昌さんセット 50本
 ※写真はイメージです。

“あなたのそばに もっと身近に”
盛岡信用金庫 http://www.morishin.co.jp/
 盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

Health Guide

【日時】 9月27日(火)10時～12時
【場所】 市保健所（神明町）
【定員】 30組（受講無料）
【申し込み】 8月23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

その他のお知らせ

■禁煙チャレンジャー募集

禁煙したい人を支援します。この機会にチャレンジしてみませんか。
【実施期間】 9月～12月
【内容】 表3の薬局で禁煙指導を受け、市保健所で配布する禁煙補助剤を活用しながら、3カ月間禁煙に取り組みます（禁煙補助剤はガム20個またはパッチ7シートの無料配布分を使い切った後は自費購入となります）
【対象】 市に住所があり、経過報

表3 禁煙指導をする薬局

薬局	電話番号	薬局	電話番号
会管内丸薬局（内丸）	625-1927	なかのユニオン薬局（中野一）	652-6587
ボプラ薬局（名須川町）	652-3010	下ノ橋薬局（下ノ橋町）	604-0234
第一薬局（中央通三）	623-1736	銀河薬局（本宮六）	635-8911
そうごう薬局盛岡中央通西店（中央通三）	681-7101	みずほ薬局（月が丘一）	601-8211
公園通薬局（菜園二）	626-5656	フロンティア薬局盛岡店（中太田）	656-2400
どんぐり薬局材木町（材木町）	652-9177	前九年薬局（前九年三）	648-8101
リード薬局（上田一）	622-9700	調剤薬局シオン（上厨川）	648-1070
日本調剤盛岡薬局（上田一）	604-8080	スタイル薬局（青山三）	646-5757
東大薬局（上田三）	622-3815	みつばち薬局（月が丘一）	647-3888
どんぐり薬局たかまつ（高松三）	661-6995	エイシン薬局（月が丘二）	641-0454
調剤薬局アスティこの（緑が丘四）	662-2877	そうごう薬局盛岡つなぎ店（繁字尾入野）	691-7251
しんせい薬局（東緑が丘）	663-2366	おはよー調剤（滝沢市鶏飼）	684-2084
すみれ薬局（西青山二）	645-2311	すこやか薬局（滝沢市大釜）	699-1721
まごころ薬局（中ノ橋通二）	606-1231		
かがの調剤薬局（加賀野三）	604-2125		

告の調査に協力できる人
【定員】 50人（費用無料）
【申し込み】 8月19日(金)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け。表3の薬局の窓口でも受け付けます。9月2日(金)17時締め切り。

■8月は食中毒予防月間

- 気温や湿度が高い夏場は食中毒菌が増えやすく、食中毒の危険性が高まります。健康を守るため次のポイントを心掛けましょう。
- 小まめに手洗いする
- 台所の清掃、食器などの洗浄・消毒をする
- 冷凍食品は冷蔵庫で解凍する
- 生ものを買った後は早めに帰宅しすぐに冷蔵庫に入れる
- 食品は室温で放置しない
- 十分に加熱調理する

9月の幼児健診

市保健所（神明町）	9/7(水)	27年2月27日～3月5日生まれ
1歳6カ月児健診	9/21(水)	27年3月6日～3月17日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	9/28(水)	27年3月18日～3月26日生まれ
3歳児健診	9/9(金)	25年5月20日～5月29日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	9/16(金)	25年5月30日～6月8日生まれ
	9/30(金)	25年6月9日～6月21日生まれ

高松地区保健センター（上田字毛無森）
1歳6カ月児健診 9/14(水) 27年2月11日～3月14日生まれ
3歳児健診 9/23(金) 25年5月18日～6月23日生まれ
 受付時間：9時15分～10時15分

都南地区保健センター（津志田14）
1歳6カ月児健診 9/15(木) 27年2月20日～3月15日生まれ
3歳児健診 9/8(木) 25年5月14日～6月8日生まれ
 受付時間：9時15分～10時15分

玉山総合福祉センター（茨民字泉田）
1歳6カ月児健診 9/1(水) 27年2月4日～2月28日生まれ
3歳児健診 9/1(水) 25年5月4日～5月31日生まれ
 受付時間：9時15分～9時半

【問】 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…

■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。

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

ペット川柳を大募集

9月22日(木)に馬っこパーク・いわて（滝沢市）で行う動物愛護フェスティバルで「ペット川柳コンテスト」を開催。ペットへの愛情やペットの気持ちなどを表した川柳を募集します。

【応募方法】はがきに川柳（1人3句まで）と住所、名前、電話番号、雅号（ペンネーム）を記入し、☎020-0884神明町3-29、市保健所生活衛生課「ペット川柳係」へ郵送してください。持参の場合は、任意の用紙も受け付けます。9月5日(月)17時必着
【問】 生活衛生課☎603-8311

広告

ショールームで実際にお確かめください!

ソーラー発電モニター 施工例 ●太陽光発電のデーター

太陽光発電の専門店「京セラソーラー施工士」による自社施工

京セラソーラーFC盛岡ショールーム

東宮運動公園 至善森

東京インテリア 上堂

若手スリル

京セラソーラーFC盛岡ショールーム

発電モニターユニット

お見積無料! 詳しくは下記店舗までお問い合わせ下さい。

☎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
 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
 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