

# 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

### ■インフルエンザ予防接種

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。接種券は指定医療機関にあります。詳しくは、保健予防課☎603-8307へどうぞ。

※岩手医大や県立中央病院など指定医療機関ではない医療機関もありますので、必ず事前に医療機関や市公式ホームページなどで確認してください

### ▶接種費用の補助

①乳幼児～小学生：今年から対象を小学生まで拡大します。指定医療機関で期間内に予防接種を受ける場合、2回まで接種費用の一部を補助。補助金額は1回につき1000円で、接種時に支払う料金から補助金額が差し引かれます。

【期間】10月20日(木)～来年1月31日(火)  
 ②65歳以上③60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級を持つ人(接種時に手帳を持参してください)：期間内、1回に限り1500円で予防接種を受けられます。ただし、指定医療機関での接種に限ります。※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は接種料金が無料になります。

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で申請してください  
 【期間】11月1日(火)～来年1月31日(火)

## 楽しく一緒に学びましょう

### ■ラジオ体操活用術

ラジオ体操第一を正しく学んで、

効果をアップさせませんか。自宅でできるストレッチも紹介します。  
 【対象】市に住所があり、運動制限のない人

【日時】11月2日(木) 13時半～15時半  
 【場所】市保健所(神明町)  
 【定員】30人(受講無料)  
 【申し込み】10月20日(木)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

### ■Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

続けなくなる運動と食事のポイントを、講義と実技を交えて2日間です。仕事帰りに参加できる「夜コース」です。

【対象】市に住所があり、運動制限のない69歳以下の人  
 【日時】11月8日(火)19時～20時50分と22日(火)19時～20時、全2回  
 【場所】市保健所(神明町)  
 【定員】25人(受講無料)  
 【申し込み】10月26日(水)10時から健康推進課☎603-8305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、初めての離乳食への不安を解消します。

【対象】市に住所があり、28年7月生まれの乳児と初めて子育てをする母親

【日時】11月22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】10月25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

### ■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3

月に初めて出産する予定の人  
 【日時】11月27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】11月11日(金)14時から健康推進課☎603-8303で先着順に電話受け付け

## 歯っぱいな暮らしのために

### ■歯科健康診査のお知らせ

市は、年間を通じて歯科健診(個別)を実施しています。歯の健康のために歯科健診を受けましょう。対象や費用などは表1のとおり。受診には、指定歯科医療機関へ電話予約が必要です。

### ■市8020歯科保健大会

【日時】11月13日(日) 10時～11時45分  
 【場所】アイーナ(盛岡駅西通一)  
 【内容】NPO法人インクルいわての山屋理恵理事長による「食は生きる力～みんなで食べる子ども食堂」と題した講演など  
 【費用】無料。当日会場へどうぞ  
 【問】市歯科医師会☎651-1170か健康推進課☎603-8303、玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

## その他のお知らせ

### ■家族のための教室

病気への理解を深める教室を、

表1 歯科健診の対象など

| 健診の種類     | 対象                   | 費用     | 備考   |
|-----------|----------------------|--------|--|
| 1歳児       | 1歳以上1歳3カ月未満          | 無料     | 赤ちゃん手帳の歯科健診票を持参                                |
| 2歳児       | 2歳以上2歳3カ月未満          |        |  |
| 4歳児       | 4歳以上4歳3カ月未満          |        |  |
| 5歳児       | 5歳以上6歳未満             |        |  |
| シーラント予防処置 | 5歳児歯科健診受診児           | 一部自己負担 | 誕生日以降、健診票などを、市保健所から個別に送付<br>歯の健康ノート(シーラント券)を持参 |
| 成人        | 40歳以上の社会保険被保険者本人以外の人 | 500円   | 健康手帳と保険証を持参<br>※70歳以上の人は口腔機能検査を実施              |
| 妊産婦       | 妊娠中から産後1年以内の人        |        | 母子健康手帳と保険証を持参                                  |

県福祉総合相談センター(本町通三)で開催します。適切な対応方法やセルフケアについて学びます。いずれも費用は無料。申し込みは県精神保健福祉センター☎629-9617で電話受け付けします

### ▶薬物依存症

【日時】10月20日～来年3月16日 毎月第3木曜、10時～12時半  
 【対象】薬物依存症の問題を抱える人の家族  
 【申込期限】各回の前日17時

### ▶うつ病

【日時】10月27日～来年2月23日 毎月第4木曜、13時半～15時半  
 【対象】うつ病の治療を受けている人の家族

【申込期限】10月20日(木)17時

### ▶アルコール依存症

【日時】11月17日～来年3月16日 毎月第3木曜、13時半～15時半  
 【対象】アルコール依存症など飲酒の問題を抱える人の家族  
 【申込期限】各回の前日17時

### ■難病についての医療講演会や患者交流会

難病への理解を深め、安心して療養生活が送れるよう、講演や患者同士の交流会を盛岡地区合同庁舎(内丸)で開催します。いずれも費用は無料で、保健予防課☎603-8309で事前に電話申し込みが必要です。

### ▶「もやもや病」について

【日時】10月30日(日)10時～12時  
 【内容】岩手医大の小笠原邦昭医師による講演など

【申込期限】10月27日(木)17時  
 ▶「原発性胆汁性肝硬変・原発性硬化性胆管炎」について

【日時】11月20日(日)10時～12時  
 【内容】吉田消化器科内科の吉田俊巳医師による講演など  
 【申込期限】11月16日(水)17時

### ■講演「脳卒中を予防するために～無理なく続ける食事のポイント」

【日時】11月6日(日)14時～15時  
 【場所】プラザおでって(中ノ橋通一)

【内容】管理栄養士の白井名津子さんによる、脳卒中を予防し健康で長生きするための食事についての講演

【定員】先着60人  
 【費用】無料。当日会場へどうぞ  
 【問】県診療放射線技師会☎698-2155

### ■長生きのための正しいお酒活用術

【日時】11月10日(木) 13時半～15時半  
 【場所】プラザおでって(中ノ橋通一)

【内容】岩手医大の工藤薫医師による「飲みたい!でも飲めない。百薬の長お酒」と題した講演

【定員】150人(受講無料)  
 【申し込み】10月18日(火)10時から保健予防課☎603-8309で先着順に電話受け付け

### ■事故・犯罪被害で家族を亡くしたあなたに伝えたいこと

家族を事故などで亡くし、長期間に渡って深い悲しみを抱える遺族へのケアを学ぶ講座や遺族を対象にしたプログラムを開催します。費用はいずれも無料です。

【日時・内容】11月19日(土)▶公開講座：13時～14時半、福島県立医科大の中島聡美医師による「大切なご家族を亡くした後の長引く悲嘆からの回復」と題した講

演▶こころサロンENERGY：14時50分～16時半、遺族を対象に家族を亡くした悲嘆からの回復をサポートするプログラム

【場所】県福祉総合相談センター(本町通三)

### ■医師によるプレミアム講座2016

【日時】11月26日(土) 13時半～15時

【場所】市保健所(神明町)  
 【内容】池田外科・消化器内科医院の池田健一郎医師による「腸からイキイキ健康講座～大腸がん予防編」を題した講演。ヘルシースイーツ付き

【定員】50人(受講無料)  
 【申し込み】10月20日(木)13時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

### ■水質検査を受け付けます

井戸水など飲用水の水質検査を行っています。検査は、基本的な11項目を検査する「簡易検査」(8470円)と、塩素消毒をしている水に適した23項目を検査する「一般検査」(2万6610円)。水を入れる専用容器は事前に生活衛生課で貸し出します。表2の受付日に水を採取して同課へ持参してください。受付時間は9時～11時半。詳しくは、同課☎603-8310へどうぞ。

表2 水質検査受付日

| 月    | 簡易検査    | 一般検査 |
|------|---------|------|
| 10月  | 24日・31日 | 24日  |
| 11月  | 14日・28日 | 14日  |
| 12月  | 12日・19日 | 12日  |
| 来年1月 | 23日・30日 | 23日  |
| 来年2月 | 13日・20日 | 20日  |
| 来年3月 | 6日・13日  | 6日   |

### ■水質検査を受け付けます

井戸水など飲用水の水質検査を行っています。検査は、基本的な11項目を検査する「簡易検査」(8470円)と、塩素消毒をしている水に適した23項目を検査する「一般検査」(2万6610円)。水を入れる専用容器は事前に生活衛生課で貸し出します。表2の受付日に水を採取して同課へ持参してください。受付時間は9時～11時半。詳しくは、同課☎603-8310へどうぞ。

表2 水質検査受付日

| 月    | 簡易検査    | 一般検査 |
|------|---------|------|
| 10月  | 24日・31日 | 24日  |
| 11月  | 14日・28日 | 14日  |
| 12月  | 12日・19日 | 12日  |
| 来年1月 | 23日・30日 | 23日  |
| 来年2月 | 13日・20日 | 20日  |
| 来年3月 | 6日・13日  | 6日   |

## 11月の幼児健診

| 市保健所(神明町)         |          |                   |
|-------------------|----------|-------------------|
| 1歳6カ月児健診          | 11/2(水)  | 27年4月24日～5月2日生まれ  |
| 受付時間：9時15分～10時15分 | 11/16(水) | 27年5月3日～5月11日生まれ  |
|                   | 11/30(水) | 27年5月12日～5月20日生まれ |
|                   | 11/4(金)  | 25年7月22日～8月1日生まれ  |
| 3歳児健診             | 11/11(金) | 25年8月2日～8月10日生まれ  |
| 受付時間：9時15分～10時15分 | 11/18(金) | 25年8月11日～8月18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           | 11/9(水)  | 27年4月13日～5月9日生まれ  |
| 受付時間：9時15分～10時15分  |          |                   |
| 3歳児健診              | 11/25(金) | 25年7月24日～8月18日生まれ |
| 受付時間：9時15分～10時15分  |          |                   |

| 郡南地区保健センター(津志田14) |          |                   |
|-------------------|----------|-------------------|
| 1歳6カ月児健診          | 11/17(木) | 27年4月21日～5月17日生まれ |
| 受付時間：9時15分～10時15分 |          |                   |
| 3歳児健診             | 11/10(木) | 25年7月6日～8月9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(渋民字泉田) |          |                  |
|-------------------|----------|------------------|
| 1歳6カ月児健診          | 11/10(木) | 27年4月6日～5月9日生まれ  |
| 受付時間：9時～9時15分     |          |                  |
| 3歳児健診             | 11/10(木) | 25年7月1日～7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。

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

広告

**太陽光発電は京セラ Roolex**  
 ルーフフレックス  
 新商品  
 さまざまな屋根の形に合わせた自由な組み合わせを実現!

新商品記念キャンペーン実施中!  
 ルーフフレックスのお見積依頼をされた方で、この広告を見たとお伝えいただいた方に!  
 京セラ製フルーツナイフプレゼント!  
 ◎詳しくはスタッフにお問い合せください。

キャンペーン期間 10月15日(土)～31日(月)

お見積無料! 詳細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

お見積無料!!  
 京セラ史上発電最大のルーフフレックスをまずはお気軽にご相談下さい。  
 補助金手続きも任せて安心!  
 代表取締役 藤子久人

広告

DCMホームマック福祉サポートショップ  
**はあ〜とふるの森**  
**補聴器体験会**  
 10/15(土)・16(日)・29(土)  
 10:00～16:00  
 盛南店1F はあ〜とふるの森にて  
 介護用品を常時多数展示中!  
 福祉用具の販売・レンタル、手すり・バリアフリーなど住宅改修  
 デモ貸し出し体験後のキャンセルOK  
 購入後の調整も自宅へ訪問  
 お客さまのご自宅で相談・体験できます!  
 スタッフが伺います  
 ※写真はイメージです。  
 【本社】札幌市厚別区厚別中央3条2丁目1番1号 Tel(011)892-6611(代)

盛南店 盛岡市向中野七丁目16番77号  
 Tel(019)631-1582  
 巻9:00～巻9:00年中無休(元日を除く)  
 DCM Homac  
 DCMホームマック