

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

Health Guide

2月22日開催の1歳6カ月
 児健診に参加した子どもたち

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月に出産する初妊婦と夫
【日時】 4月23日(日)10時～15時
【場所】 市保健所(神明町)
【定員】 36組
【申し込み】 4月14日(金)14時から母子健康課☎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と試食を行います。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、28年12月生まれの第1子と母親
【日時】 4月25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21日(火)14時から健康推進課(4月から健康増進課)☎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

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2のとおり実施しています。予防接種は子どもの健康のために大切です。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しましょう。詳しくは、保健予防課☎603-8307へどうぞ。

◎予防接種の受け方

市が配布する無料接種券が必要

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医療機関へ持参してください。電話予約が必要。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(4月から母子健康課分室)
 ・玉山総合事務所(渋民字泉田)1階の健康福祉課
 なお、子宮頸がん予防ワクチン

表2 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	回数(間隔)	接種の標準的な年齢や学年、時期	実施期間
B型肝炎	1歳未満	3回	生後2カ月以上9カ月未満	通年
ヒブ(Hib)	生後2カ月以上5歳未満	1回～4回 ※1	生後2カ月以上7カ月未満	
小児用肺炎球菌	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 第1期初回 ※2	生後3カ月以上7歳6カ月未満	1回	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 第1期追加 ※2			生後5カ月以上8カ月未満	
B C G(結核)	1歳未満	2回(3カ月以上)	1歳以上2歳未満	
麻疹風しん混合 第1期	1歳以上3歳未満		1歳以上1歳3カ月未満	
水痘(水ぼうそう)	1歳以上3歳未満	2回(6日以上)	初回接種後6カ月以上1年以内	
日本脳炎 第1期初回	生後6カ月以上7歳6カ月未満 ※3		3歳以上4歳未満	
日本脳炎 第1期追加		1回	4歳以上5歳未満(初回接種後から約1年後)	
麻疹風しん混合 第2期	小学校就学前1年間			
日本脳炎 第2期	9歳以上13歳未満 ※3		小学校4年 ※4	
ジフテリア、破傷風 第2期	小学6年		小学6年 ※4	6月～翌年3月
子宮頸がん予防ワクチン ※5	小学6年から高校1年相当の女子	3回	中学1年	通年

気軽に相談ください

■子育て相談日程の一部が変更

子育て相談の日程が4月から表1のとおり変わります。

表1 子育て相談の日程

会場	開催日	受付時間
市保健所(神明町)	毎月第2・4火曜	9時半～11時
都南地区保健センター(津志田14)	毎月第1～4火曜(5/30、8/15、10/31、来年1/2を除く)	
青山地区活動センター(青山3)	奇数月第3火曜	
飯岡地区保健センター(下飯岡8)	毎月第1火曜(1月は第2火曜)	
高松地区保健センター(上田字毛無森)	毎月第4木曜(12月は第3木曜)	10時～11時
玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	毎月第1火曜(5月・1月は第2火曜)	

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)

子どもの発育や食事など子育ての悩みについて、保健師や栄養士などが相談に応じます。母子健康手帳を持参してください。詳しくは、健康推進課☎603-8303へどうぞ。(4月から母子健康課が担当)

▶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 C G、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(B型肝炎、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、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

- ※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日生まれの人は、表2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日生まれの人は、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 学校を通じてお知らせします
- ※5 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

その他のお知らせ

■健康づくりフェスタ

健康づくりのきっかけとするためのイベントを開催します。
【日時】 3月29日(水)10時～12時
【場所】 県営体育館(青山二)
【内容】
 ◎内転筋など全身の筋肉を動かす音楽に合わせたリズム体操
 ◎笑いの呼吸法を取り入れた「笑いケア体操」
 ◎減塩の取り組みを進めるコーナー
 ◎簡単な健康チェックが体験できるコーナー
【定員】 300人(参加無料)
【申し込み】 3月15日(水)10時から盛岡医療生協組織部☎635-6253で先着順に電話受け付け

■家族のための教室

依存症への理解を深める教室を県福祉総合相談センター(本町通三)で開催します。いずれも定員は10人で費用は無料。申し込みは県精神保健福祉センター☎629-9617で受け付けます。
▶アルコール依存症
【日時】 4月～9月の第2木曜(5月は第3木曜)、全6回、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で全日程参加できる人
【申込期限】 4月10日(月)17時
▶薬物依存症
【日時】 4月～9月の第4木曜、13時半～15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

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	4/5(水)	27年9月13日～9月23日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	4/19(水)	27年9月24日～10月4日生まれ
	4/26(水)	27年10月5日～10月10日生まれ
3歳児健診	4/14(金)	25年12月18日～12月28日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	4/28(金)	25年12月29日～26年1月8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	4/12(水)	27年9月9日～10月10日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	4/21(金)	25年12月25日～26年1月21日生まれ
3歳児健診	4/21(金)	25年12月25日～26年1月21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	4/20(水)	27年9月17日～10月16日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	4/13(水)	25年12月10日～26年1月13日生まれ
3歳児健診	4/13(水)	25年12月10日～26年1月13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	4/6(水)	27年9月2日～10月5日生まれ
受付時間：9時～9時15分	4/6(水)	25年12月2日～25年12月31日生まれ
3歳児健診	4/6(水)	25年12月2日～25年12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(4月から母子健康課が担当) 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師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		
						1	中央 県立中央病院	
						中央	上田一丁目4-1 ☎653-1151	
2	3	4	5	6	7	8	日赤 盛岡赤十字病院	
日赤	医大	川久保	中央	中央	医大	こども	三本柳6-1-1 ☎637-3111	
9	10	11	12	13	14	15	医大 岩手医科大学附属病院	
医大	医大	川久保	中央	医大	中央	医大	内丸19-1 ☎651-5111	
16	17	18	19	20	21	22	こども もりおかこども病院	
中央	医大	川久保	中央	医大	中央	こども	上田字松屋敷11-14 ☎662-5656	
23	24	25	26	27	28	29	川久保 川久保病院	
日赤	中央	医大	中央	医大	医大	中央	津志田26-30-1 ☎635-1305	
30								
医大								

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](#)

産直をめくって
 当てよう
 商品券!

もりおか産直 スタンプラリー

抽選で30人に
 6店舗で利用できる
 1000円分の
 商品券をプレゼント!

市産地直売所連合会に加盟する表の6店舗でスタンプラリーを実施します。対象店舗で使える商品券が当たります。
【開催期間】 3月17日(金)～4月16日(日)
【応募方法】 各店舗にある応募用紙に1会計300円(税込)以上の買い物でもらえるスタンプを3個集め(同一店不可)、備え付けの応募箱へ投函してください。

表 スタンプラリー実施店

参加店舗	所在地	電話番号
花山野	手代森24	696-3420
サン・フレッシュ都南	下飯岡21	637-6801
てんぐの里106	川目6	654-2201
あすなるや 羽場店	羽場16	638-3055
あいさい館	上鹿妻山崎	659-0022
ふれあい純情市場「さっくら」	仙北二	636-3688

【問】市産地直売所連合会事務局(農政課)☎626-7540
【広報ID】 1018692

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

日本形成外科学会 形成外科専門医

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

【診療科目】形成外科・美容外科・皮膚科
 美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

☎0120-777-392

【診療時間】10:00～19:00【定休日】不定休
 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

HP <http://sakura-keisei.jp/>

盛岡二丁目 当院(2F)
 ホテルメトロポリタン NEW WING
 シティホテル
 岩手銀行
 東横イン
 ローソン
 ベリカフパーク
 ヒラトヤ

ホテルメトロポリタン盛岡
 フェザン
 盛岡駅

広告

不動産に関する無料相談会開催

■ところ：エスポワールいわて

1階小会議室(盛岡市中央通一丁目1-38)

4/7(金) 10:00～16:00

こんな悩みを不動産鑑定士が解決します。お気軽にご参加ください。

- 不動産を賃貸借するとき
- 不動産を担保にするとき
- 相続などで適正な価格が必要とき
- 資産評価をするとき
- 不動産を売買(等価)交換するとき
- 課税上の不服申立や裁判などのとき
- 共同ビルの権利調整や再開発関連の場合
- その他、不動産についての専門家の意見を必要とするとき

当日現地にお気軽にお越しください。

中央通 岩手銀行 ● 岩手銀行 ●
 大通 1777-1117
 ●北日本銀行 サンプル ● 盛岡駅前公園
 ●川徳

お問い合わせ
 一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会
 ☎019-604-3070
 盛岡市大通一丁目3番4号宝来ビル6F