



健康ガイド

健康のために受けましょう

■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(土)から来年3月31日(土)まで実施します。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、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。

※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。また、市外で接種希望の人はお問い合わせください

【対象】表1の対象者と、60歳

年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～7年4月1日

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/4 (火)	藤平佐一さん宅	繋字山根	9:30～9:40
	つなぎ幼稚園	繋字館市	10:10～10:50
	大鷲剛さん宅	繋字北ノ浦	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	上鹿妻大沼	14:00～14:30
7/6 (木)	大宮神社	本宮宇大宮	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	中太田深持	13:10～13:40
	東北公営企業駐車場	中太田屋敷田	14:00～14:20
7/7 (金)	中新田公民館	中太田新田	14:40～15:00
	下太田老人福祉センター	下太田櫛	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
7/10 (月)	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
	仙北小学校	仙北二	11:30～12:00
	青物町公民館	西仙北一	13:30～13:50
7/11 (火)	盛岡ケアセンターそよ風	向中野四	14:10～14:30
	道明公民館	向中野字道明	14:50～15:10
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:10～9:40
	仁王小学校体育館前	本町通二	10:00～10:30
	山岸地区活動センター	山岸四	10:50～11:20

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

【問】保健予防課☎603-8307

【広報ID】1006515

■結核レントゲン集団検診

結核レントゲン集団検診を、7月4日(火)から9月まで実施します。7月前半の日程は表2のとおりです。対象は昭和28年4月1日以前に生まれた人。6月22日(木)ごろに自宅に届く受診券(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。

【問】保健予防課☎603-8308

【広報ID】1006625

お知らせ

■すてきなキッチン栄養教室(糖尿病予防編)

【日時】6月30日(金)10時～13時

【場所】市保健所(神明町)

【内容】食材や調理の工夫でおいしく体に優しい食事に変えるポイントについての講話と調理実習

【対象】市に住所がある人

【定員】30人

【申し込み】6月20日(火)10時から健康増進課☎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」3日間コース

【日時】7月6日(木)10時～11時半、21日(金)10時～13時半、8月8日(火)10時～11時半、全3回

【場所】市保健所(神明町)

【内容】健康づくりのために、毎日続けたい「運動」と「食事」のポ

イントを学ぶ。1、3日目は運動、2日目は栄養講話と調理実習

【対象】市に住所があり、運動制限のない69歳以下

【定員】25人

【申し込み】6月22日(木)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■ラジオ体操活用術

【日時】7月12日(水)10時～11時半

【場所】市保健所(神明町)

【内容】健康づくりのために、ラジオ体操第一の正しい動きを学ぶ。みんなの体操も紹介

【対象】市に住所があり、医師による運動制限のない人

【定員】25人

【申し込み】6月27日(火)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■ゆるフィット運動クラス

【日時】7月13日・27日・8月10日・24日・9月7日・28日、木曜、全

6回、13時15分～15時

【場所】飯岡地区保健センター(下飯岡8)

【内容】筋肉などを整えて動きやすい体をつくり、運動習慣を身に付ける

【対象】市に住所がある64歳以下

【定員】25人

【申し込み】6月28日(水)10時から

健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■「こころの日」イベント

心の健康のため、悩み相談などを受け付けます。

【日時】7月1日(土)10時～15時

【場所】アイーナ(盛岡駅西通一)

【内容】心の健康・悩み相談や骨

密度測定、県内福祉作業所出店・販売、精神障がい者の絵画・作品展示など

【問】日本精神科看護協会県支部☎604-7006※平日の10時～15時

■ひきこもり公開講座

【日時】7月22日(土)10時半～12時10分

【場所】サンビル(大通一)

【内容】「オープンダイアローグ」とひきこもり支援」と題し、筑波大の斎藤環教授が講演

【費用】無料

【申し込み】7月21日(金)16時まで岩手県精神保健福祉センター(岩手県ひきこもり支援センター)☎629-9617で電話受け付け



●子育てを楽しむ

市立とりょう保育園子育て支援センターは、次のとおり子育て支援の場を開設します。時間はいずれも10時から11時半。参加無料。当日会場へどうぞ。【問】同支援センター☎651-8580▶にここルーム【日時・場所】6月20日(火)は上堂児童センター(上堂三)、29日(木)は都南公民館(永井24)、7月11日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)【対象】0～3歳と保護者▶びよびよルーム【日時・場所】6月23日(金)は飯岡地区

保健センター(下飯岡)、7月4日(火)は高松地区保健センター【対象】0歳と保護者▶ウッドトイ遊びの広場【日時】7月7日(金)10時～11時半【場所】高松地区保健センター【対象】0～2歳と保護者

■マタニティサロン

【日時】6月21日(水)【場所】とりょう保育園(肴町)【申し込み】同支援センターに電話予約【対象】初妊婦【内容】出産後の生活についてのアドバイス

■市立保育園の一斉園開放

【日時】6月20日(火)・27日(火)・7月11日(火)、9時半～11時【対象】0歳～就学前

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)

1歳6カ月児健診	7/5(水)	27年12月19日～28年1月2日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/19(水)	28年1月3日～1月11日生まれ
	7/26(水)	28年1月12日～1月19日生まれ
	7/7(金)	26年3月22日～4月2日生まれ
3歳児健診	7/14(金)	26年4月3日～4月14日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/28(金)	26年4月15日～4月23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	7/12(水)	27年12月13日～28年1月12日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/21(金)	26年3月24日～4月21日生まれ
3歳児健診	7/21(金)	26年3月24日～4月21日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/21(金)	26年3月24日～4月21日生まれ

都南地区保健センター(津志田14)

1歳6カ月児健診	7/20(木)	27年12月16日～28年1月17日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/13(木)	26年3月9日～4月13日生まれ
3歳児健診	7/13(木)	26年3月9日～4月13日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/13(木)	26年3月9日～4月13日生まれ

玉山総合福祉センター(渋民字泉田)

1歳6カ月児健診	7/6(木)	27年12月1日～28年1月5日生まれ
受付時間：9時～9時15分	7/6(木)	26年3月1日～4月5日生まれ
3歳児健診	7/6(木)	26年3月1日～4月5日生まれ
受付時間：9時15分～9時半	7/6(木)	26年3月1日～4月5日生まれ

【問】母子健康課☎603-8304、玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

の子と保護者

●パパママ教室～日曜コース～

【日時】7月23日(日)10時～15時※9時半から受け付け【場所】市保健所(神明町)【内容】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ぶ【対象】市に住所があり、29年11月に出産予定の初妊婦と夫【定員】36組【申し込み】7月7日(金)14時から母子健康課☎603-8303で先着順に電話受け付け【広報ID】1002116

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■日曜・祝日の日中(9時～17時)

休日救急当番医(9ページ参照)へ

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、時間外の出産が小児救急入院受入当番病院に集中すると、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。

■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、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。夜間は17時から翌朝9時までです。※なお、土曜の13時(祝日の土曜は9時)から17時までは次の表によらず、もりおかこども病院を受診してください

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

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

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

さくら美容形成クリニック

【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。

Twitter始めました @sakurakeisei



院長 田崎 治子

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/

ホテルメトロポリタンNEW WING	盛岡ニコシティホテル	当院(2F)	東横イン 同	ベリカンパーク
		岩手銀行	ローン	ビラヤ
ホテルメトロポリタン盛岡	フェザン	盛岡駅		