

## 第2 健康増進課

事業名	対象者	内容	実施時期および回数／備考
成人健康診査	健康診査	問診・計測（身長・体重・腹囲・血圧）・診察・尿検査（蛋白・糖）・心電図・血液検査（中性脂肪・HDLおよびLDLコレステロール・HbA1c・血糖・GOT・GPT・γ-GTP・血色素量・赤血球数・ヘマトクリット値・クレアチニン・eGFR評価・尿酸） *75歳以上の人は、腹囲測定を除く ●自己負担なし	＜共通内容＞ ●実施時期 ・6月25日～10月31日 ・乳がん検診・子宮頸がん検診 6月25日～令和2年3月13日 ●回数 各検診につき年1回の受診 ●対象者 6月中旬ごろ「成人検診受診券」を送付 ※原則として、事業所等に勤務している方は対象外 ●委託先 個別検診：盛岡市医師会 ●検診周知：6月15日号広報と同時配布する「盛岡検診だより」，ホームページ等で周知 ●市内内科医等の指定医療機関（「盛岡検診だより」参照） ●自己負担が無料になる人は、下記のとおり。 ①年度末年齢が70歳以上の人 *年度末年齢とは、令和2年3月31日までに70歳になる人 ②生活保護受給者 ③中国残留邦人支援給付受給者 ④市民税非課税世帯の人 ⑤65歳以上で後期高齢者被保険者証をお持ちの人
	訪問診査	40歳以上の在宅で寝たきりの人	健康診査と同じ内容を、自宅へ訪問して実施 ●自己負担なし
	介護家族訪問診査	40歳以上の在宅寝たきりの人を介護している家族のうち、介護のために医療機関での健診が難しい人	●自己負担なし
	もの忘れ検診 (担当課：長寿社会課)	65歳以上で本検診を希望する人、あるいは承諾した人	①もの忘れ検診票にて健康チェック（医師が聞き取り） ②もの忘れ検診票にて「認知機能」および「うつ症状」に関する問診から精密検査が必要な場合は、それぞれ指定する精検医療機関を紹介 ●自己負担なし
	肝炎ウイルス検診	40歳の人・41歳以上で当該検診未受診の人	C型肝炎ウイルス検査・HBs抗原検査 ●自己負担1,000円
	女性健康診査	18～39歳の女性	問診・計測（身長・体重・血圧）・尿検査（蛋白・糖）・貧血検査・血液検査（LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪） ●自己負担1,400円

事業名	対象者	内容	実施時期および回数／備考
肺がん検診	40歳以上の人	①胸部レントゲン直接撮影 ②胸部レントゲン直接撮影と喀痰細胞診検査 *喀痰検査は、50歳以上で喫煙指数600以上の人、6か月以内に血痰があった人 ●①自己負担 900円 ②自己負担1,500円	
大腸がん検診	40歳以上の人	問診・診察・免疫便潜血反応検査 ●自己負担1,000円	
前立腺がん検診	55歳以上の男性	問診・血液検査 (P S A腫瘍マーカー) ●自己負担1,000円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診・視診・細胞診・内診 ●自己負担1,800円	
乳がん検診	40歳以上の女性	問診・視触診・マンモグラフィ検査 *受診は2年に1回とする ●自己負担1,700円	
胃がん検診	40歳以上の人	①集団検診： 胃部レントゲン撮影 ●自己負担1,300円 *事前申込が必要 ②個別検診： 胃部レントゲン撮影と胃内視鏡検査のどちらか選択制 胃部レントゲン撮影 ●自己負担2,800円 胃内視鏡検査 ●自己負担3,600円 ※胃内視鏡検査前に必要な感染症検査、ピロリ菌検査等は、検診に含まれず。	●集団検診 実施時期：8月～10月 指定された期日に巡回検診車、医大固定施設で受診 委託先：岩手県対がん協会 ●個別検診 実施時期：6月25日～10月31日
無料クーポン券利用の検診	各検診によって対象年齢等が異なる。 (詳しくは、6月15日号検診だよりを確認)	①子宮頸がん検診 ②乳がん検診 ③肝炎ウイルス検診 ●自己負担なし	●個別検診 (玉山地域は、集団検診と併用) ●実施期間 ①子宮頸がん検診・②乳がん検診は、6月25日～12月18日 ③肝炎ウイルス検診は、6月25日～10月31日

事業名	対象者	内容	実施時期および回数／備考		
骨粗しょう症予防検診	30歳～70歳までの人	超音波法による踵骨の骨強度測定 *事前申込が必要 ●自己負担1,500円	●集団検診 ●実施時期：7月25日、26日、8月22日、29日、9月29日、10月16日、11月29日（7日間） 詳細は6月15日号広報に掲載		
成人歯科健康診査	40歳以上の社会保険本人以外	歯科健康診査・保健指導（年1回の受診） ●自己負担500円 ※70歳以上の人に口腔機能検査を実施	通年	盛岡市歯科医師会委託検診	
健康教育	もりおか健康得とくポイント事業	（概ね20歳以上の）市民	市全域を対象にした健康教育の参加者へ、MORIO-Jカードへのポイントの付与を行う。	健康教室開催時実施	広報・教室案内チラシで周知
	禁煙教育事業	禁煙を希望する市民 （定員50人）	盛岡薬剤師会との協働事業 （禁煙補助剤を用いた方法での禁煙支援） 初回指導は薬局の薬剤師が行い、その後当課で3か月間支援レター等による支援を行う。 定員50人 ●無料	9月～1月	広報・チラシ等で周知
	第2次もりおか健康21プラン推進事業	市民	①子どもから高齢者まで、すべての市民が共に支えあいながら、生涯にわたり健康な生活を送り、健康寿命の延伸を図るための具体的目標を示した健康づくり計画の推進 ●計画期間：平成27年度～36年度までの10か年 ②中間評価のまとめと後期計画の策定	①通年	①広報・チラシ等で周知
	ゆるフィット運動クラス	64歳以下であり運動習慣がない市民 （定員25人）	軽体操・ストレッチ体操等	①6～9月 ②10～12月 各6回コース	広報・回覧・チラシ等で周知
	青空ウォーキング	運動制限のない市民 （定員25人）	①全市対象ウォーキング教室 ②対象地区ウォーキングでは地区保健推進員と協働し、コースの設定や見直しと、ノルディックウォーキングを実施。	①全市対象 6月、10月 ②対象地区4か所にて開催	広報・回覧・チラシ等で周知

事業名		対象者	内容	実施時期および回数／備考	
	ラジオ体操活用術	運動制限のない市民（定員25人）	正しいラジオ体操とストレッチ体操	7月，11月，12月 年3回	広報・チラシ等で周知
	Myトレ+バランス食でカラダ作り教室	69歳以下で運動制限のない市民（定員25人）	生活習慣病予防や健康づくり等を目的とした，運動および栄養についての講話と実践。3日間コース。	①7月～8月 ②1月 ③7月～8月（夜間） 3回コース	広報・チラシ等で周知
	地区健康教室	市民	生活習慣病予防や介護予防・健康づくり等に関する健康教室の開催 ●内容は地区の要望や状況に応じて実施	随時	地区保健推進員の協力を得て実施
	すてきなキッチン栄養教室（病態別栄養教室）	市民	生活習慣病の予防を中心として，病態及び食生活改善の講話と調理実習（地区対象・全市対象） 盛岡市保健所および地区公民館等で実施	地区対象13回 全市対象3回	町内回覧，広報で周知
健康相談	定期健康相談	市民	保健所や地区活動センター等拠点となる会場で生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談を血圧測定・体脂肪測定等の結果から指導及び助言を行う。	毎月1回（または隔月） 市内11か所で実施（開催日時は実施場所により異なる）	広報・HP・町内回覧等で周知 地区保健推進員の協力を得て実施
	地区健康相談	市民	町内の公民館等で，生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談を血圧測定・体脂肪測定等の結果から指導及び助言を行う。 ●地区の要望や状況等に応じて随時開催	随時	町内回覧で周知 地区保健推進員の協力を得て実施

事業名		対象者	内容	実施時期および回数／備考	
地区組織	地区保健推進員活動	市民	保健推進員が、保健事業に参加することで、健康づくりサポーターとしての活動を推進する。 ●成人検診（胃がん・骨粗しょう症予防検診）等の補助に従事	随時	
			地区の健康づくり活動を自主的に企画運営し、地区の健康づくりをサポートする。	随時	
食育事業	MORIOKA☆ユース食堂	概ね20～30歳代の男女	食育・生活習慣病予防に関する講話や運動の実技など。 調理実習では親子クッキングも1回実施する。	1日コース（3回） 出張コース（随時で20～40歳代が対象）	広報・HP・チラシ等で周知
	食のボランティア（食生活改善推進員）養成教室	市民	食生活改善推進員を養成する。 全7回のうち5回以上受講した方に修了証を授与し、食生活改善推進員団体連絡協議会に入会を勧める。	6月～12月 全7回	広報・HP等で周知
	食生活改善推進員育成教室	食生活改善推進員	食生活改善推進員の活動に役立つ知識の普及等、養成教室後のフォローアップを図る	年4回	
	食生活改善推進員研修会	食生活改善推進員	健康づくりや疾病予防の講話と調理実習・運動等を行い、食生活改善推進員のスキルアップを図る。	年8回	*食生活改善推進員団体連絡協議会共催事業
	食生活改善推進員地区活動	市民	食のサポーターとして、食生活改善に関する事業を市等から委託を受けて栄養教室や食育活動を行う。	随時	
	第三次食育推進計画の推進	市民	庁内ネットワークおよび食育推進協議会の開催 食育に関する情報発信・企画	随時	食育推進関係11課で推進

事業名	対象者	内容	実施時期および回数／備考	
特定保健指導	国保に加入している40～74歳の特定健診受診者で、健診結果及び質問項目を基に選定・階層化された要保健指導対象者（動機付け支援対象者：40～75歳未満，積極的支援対象者：40～65歳未満）	●動機付け支援 保健師及び管理栄養士によるグループ支援（教室）を1回実施，3か月後に評価	10月～市内 9会場19回（人間ドック含） ※定期健康相談会場等での個別支援の実施(通年)	個人通知
		●積極的支援 保健師及び管理栄養士によるグループ支援（教室）と個別支援を組み合わせる3か月間支援，終了後に評価	11月～市内 4会場8コース（人間ドック含） ※定期健康相談会場等での個別支援の実施(通年)	
訪問指導	盛岡市国保特定健診及び成人検診受診後の要指導者，その他療養上の保健指導が必要な人	●生活習慣病の予防に関する指導・助言	随時	
被災者健康支援事業	市内在住の被災者	●家庭訪問 もりおか復興支援センターからの情報をもとに独居高齢者等に対し，閉じこもり防止等を目的に訪問活動を行う。	通年	(臨)保健師による訪問指導等
		●健診情報の提供 定期健康相談・成人健診について情報提供を行う。	年1回	