

健康ひろば

人間ドック費用を助成

健康保険課

国保 ☎ 626-7527 後期高齢 ☎ 613-8439

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入する人が、表1の指定検査機関で人間ドックを受ける場合、費用の一部を助成します。検査項目や料金など詳しくは、各検査機関へお問合せください。

● 助成額：2万円※乳がん・子宮がん検診も受診する場合は2万4000円

☑ 受診予約後、受診日の1週間前までに、被保険者証を持参し同課か各支所窓口で直接申し込み。同課では電話申し込みもできます

☎ 国保：1003571

後期高齢：1003622

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎ 603-8003

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とツボ押し方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

☎ ☎ 表2のとおり

表1 人間ドック費用助成対象の指定検査機関

検査機関名 (所在地)	電話	1日コース	1泊2日コース
市立病院 (本宮五)	635-0101	○	○
盛岡友愛病院 (永井12)	638-2222	○	×
盛岡赤十字病院 (三本柳6)	637-3111	○	国保○後期×
川久保病院 (津志田26)	635-1305	○	×
遠山病院 (下ノ橋町)	651-2118	○	×
松園第二病院 (西松園三)	662-0100	○	×
県厚生連人間ドックセンター (永井14)	637-1910	○	×
岩手医科大附属内丸メディカルセンター (内丸)	613-6111	×	国保○後期×
盛岡南病院 (津志田13)	638-2020	○	○
いわて健康管理センター (西仙北一)	618-0151	○	×
盛岡つなぎ温泉病院 (繋字尾入野)	689-2101	○	○
県予防医学協会 (北飯岡四)	0570-00-7185	○	×
八角病院 (好摩字夏間木)	682-0201	○	×

表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員
5/10(火)	10時~12時	愛宕山老人福祉センター (愛宕町)	各20人
5/12(木)	13時半~15時半	松園老人福祉センター (西松園二)	
5/16(月)	10時~12時	津志田老人福祉センター (津志田西二)	30人
5/18(水)	13時半~15時半	青山地区活動センター (青山三)	15人
5/27(金)	10時~12時	太田老人福祉センター (上太田細工)	20人

☎ 電話：4月18日(月)10時から

☎ 1003805

こころの健康相談

健康増進課 ☎ 603-8309

精神科医がこころの病気が疑われる人の相談に応じます。

☎ 毎月第4火曜※8月は第5火曜、10月は第3火曜、13時15分~16時15分

☎ 市保健所 (神明町)

☎ 各3人

☎ 電話：開催日の一週間前まで

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎ 638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表3の健康教室を開催します。

☎ 都南老人福祉センター (湯沢1)

☎ 電話：4月19日(火)10時から

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
5/13(金)	10時半~11時半	笑って健康講座	15人	無料
5/19(木)	11時半~12時半	やさしいエアロビクス	10人	500円※

※初めての人は無料

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時~23時※年中無休 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの検査は実施していません	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分~ 土・日曜、祝日 8時半~	内科・外科★
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時~17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科

☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
4/24 (日)	☎ 内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
		みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-4	601-3810
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎ 外	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
		菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
		ゆうがおせ歯科医院	材木町8-21グリーンキャピタル材木町III 1階	652-0806
4/29 (金)	☎ 薬	すばる永井薬局	永井22-3-128	614-0025
		ミルクー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
	☎ 内	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
		まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
5/1 (日)	☎ 外	吉野整形外科麻酔科医院	上太田金財93-2	658-1130
		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		吉田歯科クリニック	西下台町18-27	622-0652
	☎ 薬	アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123
		こずかた薬局	上田一丁目7-17	654-7722
		ドラッグコスモス	上太田金財92-1	656-2255
5/3 (火)	☎ 内	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		菜園循環器内科医院	菜園一丁目4-7	626-3211
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311
	☎ 外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
		横沢歯科医院	中央通二丁目8-21	652-1157
5/3 (火)	☎ 薬	菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
		ナガハシ薬局	長橋町17-40	648-8227
		フロンティア薬局盛岡店	中太田泉田66-11	656-2400
	☎ 内	ミルクー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
		児島内科医院	みたけ三丁目11-36	641-3310
5/3 (火)	☎ 外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	☎ 薬	金子歯科医院	着町4-25	622-2842
		見前歯科クリニック	西見前15-4-4	637-8803
		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
5/3 (火)	☎ 薬	けい福薬局	みたけ三丁目11-36	613-2107
		ヨシダ調剤薬局	天神町11-4	625-8148
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
調剤薬局ツルハドラッグ上田店	上田一丁目3-6	621-7268		

※4月17日(日)の休日救急当番医・薬局は4月1日号に掲載しました

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

接骨院の休日当番

受付時間：10時~16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
5/1(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/8(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577
5/15(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
5/22(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/29(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

今月の体操シリーズ vol.5

何歳からでも体は変えられます!

かんたん体操を紹介!

肩こりを感じたら「肩ブラ体操」体操の仕方

- ①楽な姿勢で立ち、肩の上に手を置き、力を抜いて腕を下げる
- ②腕を下げた状態で、前後にブラブラと小さく振るよう動かす。指先が外ももを擦るように力を抜いて動かす
- ③腕を下げた状態で、肘をクルクルと回すよう動かす。腕は体に付けたまま、力を抜いて動かす



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください

