

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

体組成・血圧測定と生活習慣病予防や健康づくりなどの相談ができます。健診結果の相談の場合は、健診結果が分かるものを持参してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎☎表1のとおり
ID 1000592

精神科医師による こころの健康相談

健康増進課 ☎603-8309

適切な医療施設の紹介や助言などをする面接相談を開催します。

☎☎表2のとおり
☎ 精神科の通院やかかりつけ医がない人
☎☎ 電話：開催日の前日まで
ID 1000587

健康づくり！マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

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の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温をお願いします。

☎☎表3のとおり
☎☎ 電話：4月18日(火)10時から
ID 1003805

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4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、各検査機関へお問い合わせください。

☎ 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
☎☎ 指定検査機関へ受診予約後、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。同課への電話申し込みもできます
ID 国保：1003571 後期高齢：1003622

表1 定期健康相談の日程など

会場（所在地）	おおむねの開催日	時間
市保健所（神明町）	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
キャラホール（永井24）	毎月第2または第3火曜（9・10月は第2水曜）	10時～11時半
青山地区活動センター（青山三）	毎月第3月曜	10時～11時半
松園地区活動センター（西松園二）	偶数月第1木曜	10時～11時半
高松地区保健センター（上田字毛無森）	毎月第4火曜	10時～11時半
上田老人福祉センター（上田四）	毎月第2水曜	10時～11時半
本宮地区活動センター（本宮四）	偶数月第4金曜（2月は第4木曜）	10時～11時半
山岸地区活動センター（山岸四）	奇数月第1水曜	10時～11時半

表2 こころの健康相談の日程など

期日	時間	場所（所在地）
4/18・5/23・6/27・7/25・8/29・9/26・10/24・11/28・12/26・来年1/30・2/27・3/26、火曜	①13時15分～ ②14時15分～ ③15時15分～ ※1人1時間以内	市保健所（神明町）

表3 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
5/9(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
5/11(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
5/15(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
5/16(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
5/17(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
5/19(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人

表4 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	○	×
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）	635-8850	○	×
盛岡つなぎ温泉病院（繫字尾入野）	689-2101	○	○
県予防医学協会（北飯岡四）	638-7185	○	×
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201	○	×

レインボー健康体操で 生活習慣病予防

健康保険課 ☎626-7527

生活習慣病予防のために、いすに座ったままでできる体操をします。

☎ 5月9日～30日の火曜・6月8日～29日の木曜・7月3日(月)・10日(月)、全10回、10時～11時
☎☎ 仙北地区活動センター（仙北二）
☎☎ 12人※74歳以下の国保加入者
☎☎ 電話：4月19日(水)9時半から

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5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18日(火)10時から

表5 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
5/2(火)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
5/11(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
5/18(木)	10時半～11時半	やさしいエアロビクス	15人	無料
5/25(木)		笑いヨガ		
5/26(金)		ピラティス体操教室	10人	500円※

※初めての人は無料

ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチンについて

指導予防課 ☎603-8307

これまでの2価、4価のワクチンに加え、9価ワクチンが4月から追加され、無料で接種できます。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※すでに配布している予診票は現在のもを使用し、小学6年生と中学1年生の女子には学校を通じて新たに配布します
☎☎ 平成9年度～平成23年度生まれの女子 ID 1037942

HIV・性感染症検査

指導予防課 ☎603-8244

HIVや梅毒、性器クラミジア・淋菌検査を匿名・無料で実施しています。感染しても症状が出ないこともあるので、気付かないまま病気が

表6 精神障がいの人を支える家族の個別相談会の日程など

期日	時間	会場（所在地）
4/25・5/23・6/27・7/25・8/22・9/26、火曜	13時～17時	市総合福祉センター（若園町）
5/12・6/9・7/14・8/11・9/8、金曜	10時～13時	ふれあいランド岩手（三本柳8）

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
5/7(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
5/14(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/21(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
5/28(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

が進行したり、他の人に感染させる可能性があります。あなたとあなたの大切な人を守るために、ぜひ検査を受けてみましょう。開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ おおむね毎週木曜、9時～11時
☎☎ 各日5人
☎☎ 市保健所（神明町）
☎☎ 電話：開催日2週間前から前日まで受け付け
ID 1042284

精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会 ☎637-7600

精神障がいのある人が家族にいる相談員が、同じ立場で相談を受け付けます。

☎☎表6のとおり
☎☎ 電話：開催日の前日まで

依存症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコール依存症や薬物依存症などについての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 4月20日・5月18日・6月22日・7月20日・8月17日・9月28日、木曜、全6回、13時半～15時半
☎☎ 県福祉総合相談センター（本町通三）
☎☎ 10人程度※アルコール依存や薬物依存などを抱える人の家族

統合失調症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

統合失調症についての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。

☎ 5月11日・6月8日・7月13日・8月10日・9月14日、木曜、全5回、13時半～15時半
☎☎ 県福祉総合相談センター（本町通三）
☎☎ 10人程度※統合失調症の人の家族
☎☎ 電話：5月2日(火)まで