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。

市立病院の特定健診・成人検診

市立病院医事課　☎635-0101

◷ ①6月24日㈫～10月31日㈮②6月24日～来年3月10日㈫※いずれも平日のみで、予約が必要です。詳しい日程はお問い合わせください
人 ①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診
✉ 電話：6月20日㈮から※平日13時～16時

実践！正しいラジオ体操

健康増進課　☎603-8306

参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
◷ 7月4日㈮10時15分～11時45分
📍 市保健所（神明町）　人 20人
✉ 電話・応募フォーム：6月18日㈬10時から　ID 1022919

健康講座「バランス改善　リンパの流れも整うレッスン」

渋民公民館　☎683-2534

リンパマッサージやヨガなど。
◷ 7月10日・17日・24日、木曜、全3回、10時～11時15分
📍 同公民館（渋民字鶴塚）　人 8人
¥ 1000円※バスタオル、ヨガマット、飲み物持参
✉ 窓口・電話：6月18日㈬10時から　ID 1030860

すわってエクササイズ教室

ムセンコネクトもりおかアリーナ　☎652-8855

座ったままできる筋力向上のためのエクササイズをします。
◷ 7月14日～9月8日、月曜、全6回、13時10分～14時10分※7月21日、8月11日・18日を除く
人 15人※中高年の人、運動不足気味の人　¥ 4800円
✉ 電話：6月19日㈭10時から
ID 1048274

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課　☎603-8306

忙しくても続けられる運動と、食事のコツを学ぶ栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
◷ 7月30日㈬・8月6日㈬、全2回、10時15分～12時
📍 市保健所（神明町）
人 15人※64歳以下
✉ 電話・応募フォーム：6月19日㈭10時から　ID 1022906

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

介護予防のために①リズム健康体操②太極拳③レインボー健康体操をします。
◷ ①7月1日②8日③15日、火曜、13時半～15時
📍 高松地区保健センター（上田字毛無森）　人 各12人※55歳以上
¥ 各500円
✉ 電話：6月19日㈭10時から
ID 1052039

依存症家族教室

県精神保健福祉センター　☎629-9617

アルコールや薬物依存などの問題を抱える人の家族の学習会など。開催日など詳しくは、同センターへお問い合わせください。
◷ 7月17日～12月11日、木曜、全6回、13時半～15時
📍 県福祉総合相談センター（本町通三）
✉ 電話：随時受け付け
ID 1030519

本年度から始まりました

高齢者の帯状疱疹予防接種

指導予防課☎603-8307　ID1050211

対象者①には6月下旬ごろからはがきを送付します。接種を希望する人は、指定医療機関で受けられます。はがき、マイナンバーカードなどの身分証明書、身体障害者手帳（②に該当する人）を忘れずに持参しましょう。

人 帯状疱疹（ほうしん）予防接種の任意接種を受けていない、完了していない①年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳、101歳以上になる人②60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳1級の人

¥ 乾燥弱毒生水痘ワクチン4400円、乾燥組換え帯状疱疹ワクチン1万1800円※いずれも1回あたり。乾燥組換え帯状疱疹ワクチンは来年3月31日までに2回目接種が必要。生活保護世帯と中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

知れば安心

がんの予防と検診

日本人の2人に1人ががんにかかっており、そのうち4人に1人はがんにより亡くなっています。しかし、がんは予防することができ、早期に発見・治療をすることで、がんの種類によっては、約70～90％が治るものもあります。今からできる予防方法や検診について正しい知識を身につけましょう。　健康増進課☎603-8305　ID 1006534

科学的根拠に基づくがんの原因と予防方法

①食生活
塩分の取りすぎにより胃がんのリスクがほぼ確実に増加することが分かっています。1日の摂取基準は男性で7.5㌘未満、女性で6.5㌘未満にすることが推奨されています。

②たばこ
たばこはさまざまながんに関連することが分かっており、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんにかかるリスクが約1.5倍になるといわれています。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

③お酒
飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります。日本人男性のがんになる原因のうち、約13％が1日2合以上の飲酒習慣であることも分かっています。

④身体活動
活発な身体活動を行うことで大腸がんや乳がんのリスクが減少する可能性があることが分かっています。

⑤感染
B型・C型肝炎ウイルス（肝がん）、ヘリコバクター・ピロリ菌（胃がん）、およびヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）の3つの感染症に起因するがんは、全体の約20％を占めています。ワクチン接種や検診を受けましょう。

⑥体重
男女ともに、太りすぎたり痩せすぎたりすることで、がんの死亡リスクは高くなります。ご自身の適正体重を知り、適切な体重管理を心がけましょう。

がん検診

がんはある程度進行するまで症状がありません。自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。国保の人や、職場の検診に含まれていない検査がある人は、受診券を利用して市の成人検診を受けることができます。検査ごとに対象年齢や検診頻度が異なります。詳しくは、折り込んでいる検診だよりをご覧ください。

相談窓口

市では、がんになっても安心して自分らしく生活できるよう関係機関と連携し、支援に取り組んでいます。相談窓口や支援サービスについて詳しくは、市ホームページをご覧ください。

参考：出典：国立がん研究センター　がん対策研究所　予防関連プロジェクト「科学的根拠に基づくリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」

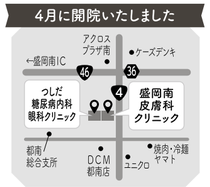
つしだ糖尿病内科眼科クリニック
tsd-cl.com

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医　院長 長澤 幹
日本眼科学会認定眼科専門医　副院長 長澤 真奈

糖尿病内科・一般内科
診療時間　月・火・木・金／9:00～12:00　14:00～18:00
水・土／9:00～12:30

眼科
診療時間　月・火・木・金／9:00～12:00　14:00～17:30
水・土／9:00～12:30（水曜検査のみ）

休診日／水土午後・日・祝・第4土曜　＊受付は終了30分前まで
盛岡市津志田15地割50-1　019-681-8541

4月に開院いたします


皮膚科・美容皮膚科
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
院長 馬場 俊右　副院長 馬場 由香

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～12:30	●	●	●	●	●
14:30～18:00	●	●	●	●	●

休診日 土・日・祝
＊受付は診療終了30分前まで、美容皮膚科は完全予約制です
＊受付早期終了や臨時休診の場合があります
＊最新情報はホームページか電話でご確認ください
盛岡市津志田15地割50-1　019-656-6825

盛岡南皮膚科クリニック
mmdcl.com

■市の推計人口（5月1日現在）
27万8389人（男：13万1510人、女：14万6879人）　【対前月比】203人増
【世帯数】13万3032世帯　企画調整課☎613-8397　ID 1019915

結核レントゲン集団検診

指導予防課☎603-8244　ID 1006625

感染症法により、65歳以上の人は年に1回結核検診を受けることが義務付けられています。結核は過去の病気ではありません。早期発見・早期治療が大切です。

結核レントゲン集団検診を**表**のとおり実施します。6月中旬に送付する受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

表　結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/2㈬	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繋字舘市	9：30～10：00
	猪去振興センター	猪去外久保	10：30～11：00
	大宮中学校	本宮字大宮	13：00～13：30
	本宮地区活動センター	本宮四	14：00～14：30
7/3㈭	盛岡市保健所　★①	神明町	9：30～10：30
	ユニバース中野店	中野一	11：00～11：30
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13：30～14：30
	盛岡劇場	松尾町	15：00～15：30
7/8㈫	松園小学校　★①	松園三	9：30～10：30
	松園地区公民館	東松園二	11：00～12：00
	厨川小学校	前九年一	13：30～14：00
7/9㈬	マルイチ本宮店　★①	本宮三	9：30～10：30
	本宮小学校	本宮二	11：00～11：30
	見前南地区公民館	西見前13	13：00～13：30
	仙北地区活動センター　★①	仙北二	14：00～14：30
7/15㈫	岩手県青少年会館　★①	みたけ三	9：30～10：30
	マイヤ青山店　★①	青山一	11：00～12：00
	ジョイス盛岡緑が丘店　★①	緑が丘二	13：30～14：30
7/16㈬	いわて生協ベルフ青山　★①	青山四	9：30～10：30
	高松の池入口広場	高松一	11：00～11：30
	業務スーパー館向店	館向町	13：00～13：30
	マルイチ材木町店	材木町	14：00～14：30
	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	15：00～15：30
7/17㈭	太田地区活動センター	中太田深持	9：30～10：00
	下太田児童・老人福祉センター	下太田榊	10：30～11：00
7/18㈮	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9：30～10：00
	ジョイス本町店　★①	本町通一	10：30～11：30
	浅岸公民館	浅岸二	13：30～14：00
	いわて生協ベルフ山岸　★①	山岸二	14：30～15：30
7/22㈫	マート桜台店	桜台二	9：30～10：00
	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	10：30～11：00
	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11：30～12：00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店　★①	上堂一	13：30～14：00
7/23㈬	徳寿の森隣（市営谷地頭アパート向い）	厨川五	9：30～10：00
	青山地区活動センター	青山三	10：30～11：30
	西部公民館　★①	南青山町	13：00～13：30
	サンデー盛岡店	月が丘一	14：00～14：30
7/24㈭	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9：30～11：00
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	11：30～12：00
	飯岡体育館	下飯岡８	13：30～14：00
7/29㈫	緑が丘地区活動センター	黒石野二	9：30～10：00
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	10：30～11：30
	都南地区保健センター　★①	津志田	13：30～14：30
7/30㈬	マイヤ青山店　★②	青山一	9：30～10：30
	いわて生協ベルフ青山　★②	青山四	11：00～12：00
	岩手県青少年会館　★②	みたけ三	13：30～14：00
	みたけ地区活動センター	みたけ四	14：30～15：00
7/31㈭	ジョイス長橋台店	長橋町	9：30～10：30
	ツルハドラッグ盛岡上堂店　★②	上堂一	11：00～11：30
	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	13：00～13：30

★印は２回実施する会場です。８月以降の日程は７月15日号に掲載します

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	診療時間		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時半		内科・小児科
		※年中無休。受け付けは23時まで。マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください		
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～	内科・外科
		土・日曜、祝日	８時半～	
		※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	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）※休憩時間帯がある場合があります		内科・外科 小児科・歯科 薬局

☆休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより早めに受付を終了する場合があります

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
6/22㈰	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
		こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-３	681-8818
		渋民中央病院	渋民字大前田53-２	683-2336
	外	栃内病院	西仙北一丁目15-７	681-3575
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	駅西通り・おばら歯科医院	盛岡駅西通一丁目５-３	652-2928
	薬	銀河薬局	本宮六丁目１-55	635-8911
		サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-４	601-9134
		そうごう薬局西仙北店	西仙北一丁目15-６	613-8971
		なかのユニオン薬局	中野一丁目21-１	652-6587
6/29㈰	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		なかつか消化器内科クリニック	中太田新田25-270	613-2727
	外	吉野整形外科麻酔科医院	上太田金財93-２	658-1130
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-４	638-0404
	歯	みちえ・やなぎさわ歯科	本宮字石仏22-16	659-1500
	薬	かつら薬局	永井13-17-３	614-2061
		イース薬局	中太田新田25-140	656-8036
		ドラッグコスモス	上太田金財92-１	656-2255
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-１	637-6011

６月15日㈰の休日救急当番医・薬局は６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

病院名	電話番号
市立病院（本宮五）	635-0101
栃内病院（西仙北一）	681-3575
遠山病院（下ノ橋町）	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院（繋字尾入野）	689-2101
盛岡友愛病院（永井12）	638-2222
川久保病院（津志田26）	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター（青山一）	647-2195
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学付属病院（矢巾町）	613-7111
岩手県立中央病院（上田一）	653-1151
盛岡赤十字病院（三本柳６）	637-3111

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
7/6㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
7/13㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/20㈰	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
7/27㈰	小山田接骨院	東松園二丁目２-２	663-2574

広告

エールクリニック盛岡
院長 菊地 大輝
一人ひとりの幸せを応援（yell）するクリニック

乳腺外科　内分泌内科
漢方内科　外科
美容皮膚科　乳がん検診

診療時間	木	金	土
9:00～13:00	－	●	▲
14:30～18:00	●	●	▲

休診日　月～水曜、木曜午前、日曜、祝日
▲ 土曜不定休診

ご予約はホームページかお電話で
ホームページ　LINE　Instagram

Tel 019-658-8282　盛岡市中ノ橋1丁目4-20 水晶堂ビル5階

わたなべ内科脳神経内科クリニック
脳神経内科・内科　リハビリテーション科・脳神経外科・整形外科
［院長］渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～ 6:00	●	●	●	／	●	／

休診日／日曜、祝日
駐車場有（19台）
盛岡市高松三丁目9-8

TEL 019-605-1117　www.clinic-watanabe.com