健康ガイド

時日時 所場所 対対象 定定員（㊀先着 ㊁抽選） ¥料金 申申し込み 問問い合わせ 他その他 IDID広報ID

人間ドック費用の助成

①国民健康保険または②後期高齢者医療制度に加入する人が、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。検査料金や検査項目など詳しくは、各検査機関へお問い合わせください。

問 健康保険課☎①626-7527②613-8439

ID ①1003571②1003622

RSウイルス感染症予防接種（妊婦の方）

無料で接種できます。

対 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方　問 指導予防課☎603-8307

ヘルサポラボ企業向け健康づくり出前講座

従業員の健康増進のために開催する講座に講師を派遣します。

時 5月～来年2月

申 電話・応募フォーム：受け付け中

問 健康増進課☎603-8306

笑顔ひまわり高松教室

介護予防のために①太極拳②レインボー健康体操③気功健康体操をします。

時 ①5月19日・②6月2日・③9日、火曜、13時半～15時　所 高松地区保健センター（上田字毛無森）

対 55歳以上　定 各12人㊀　¥ 各500円

申 電話：5月7日㈭10時から

問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280

健康いきいきスポーツ教室

ニュースポーツを体験します。

時 5月27日㈬10時～11時半

所 西部公民館（南青山町）　定 25人㊀

¥ 30円　申 窓口・電話：5月12日㈫10時から

問 西部公民館☎643-2288

もりおか健康ウォーク

盛岡中心市街地で約5．7*kmのウオーキングをします。

時 5月31日㈰9時～12時半

定 150人㊁　¥ 500円※就学前の子は無料

申 応募フォーム：5月22日㈮17時まで

問 スポーツ推進課☎603-8013

首肩腰膝の痛みを和らげるセルフケア

自宅でできるストレッチを学びます。

時 6月3日・10日、水曜、全2回、10時～11時半

所 問 西部公民館（南青山町）☎643-2288

定 20人　¥ 500円　申 電話：5月8日㈮10時から

高齢者向け健康づくり

おおむね60歳以上の人を対象に、**表1**の健康教室を開催します。タオルと飲み物を持参。

所 都南老人福祉センター（下飯岡8）

申 電話：5月19日㈫13時から㊀

表1　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
6／4㈭	10時半～11時半	リフレッシュ体操	20人	500円※
6／11㈭		かんたんコロコロつどりん体操教室		
6／18㈭		やさしいエアロビクス		
6／26㈮		ピラティス体験教室		

※初めての人は無料

介護予防教室

時 所 定 申 **表2**のとおり。電話：5月7日㈭から㊀

問 長寿社会課☎613-8144

心のサポーター養成研修

身近な人を支援する「心のサポーター」になるために、心の不調やストレスに対するセルフケアについて学びます。

時 6月30日㈫13時45分～16時

所 市勤労福祉会館（紺屋町）

定 100人㊀

申 電話・応募フォーム：5月12日㈫10時から

問 健康増進課☎603-8309

依存症家族教室・ひきこもり当事者

アルコールなどへの依存の問題を抱える人の家族の教室や、社会生活などに不安を抱える当事者のグループ活動を開催しています。

所 県福祉総合相談センター（本町通三）

問 県精神保健福祉センター☎629-9617

精神障がいの人を支える家族の個別相談会

時 所 **表3**のとおり。

対 統合失調症などの精神障がいの人を支える家族

申 電話：平日の9時～16時

所 問 NPO法人岩手県精神保健福祉連合会☎637-7600

表3　個別相談会の日程など

期日	会場	時間
5／8・6／12・7／10・8／14・9／11、金曜	ふれあいランド岩手（三本柳8）	10時～13時
5／19・6／23・7／28・8／25・9／29、火曜	市総合福祉センター（若園町）	13時～17時

表2　介護予防教室の日程など

期日	時間	会場	定員	申し込み
6／2～11／17、火曜 ※7／21・8／11、9／22、10／13、10／27・11／3を除く	13時半～15時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	15人	まつぞのスポーツクラブ☎663-9280 平日10時～16時
6／3～10／21、水曜 ※7／22・9／23を除く	10時～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）		
6／4～10／15、木曜 ※8／13を除く	13時半～15時	松園地区活動センター（西松園二）		
6／1～10／26、月曜 ※7／20・9／21・10／12を除く	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	20人	岩手県予防医学協会☎638-4886 平日9時～17時
6／2・7／7・8／4・9／1、火曜	13時半～15時	仙北地区活動センター（仙北二）		
6／5～10／16、金曜 ※8／14を除く	13時半～15時	津志田老人福祉センター（津志田西二）		
6／25・7／23・8／27・9／24、木曜	10時～11時半	都南老人福祉センター（下飯岡8）	15人	㈱TONAN☎638-1208 平日10時～17時
6／10・8／26・9／9・9／30、水曜	13時半～15時	イオンモール盛岡（前潟四）	20人	ウエルシア薬局盛岡前九年店 ☎641-5811　8時～24時

もりおか健康21 プランシリーズ

なくそう！受動喫煙

受動喫煙の健康影響

受動喫煙は、肺がんや脳卒中、乳幼児突然死症候群などの疾患との関係が「確実」とされ、煙の少ない加熱式たばこも健康に悪影響を及ぼすと考えられています。

喫煙時は周囲への配慮義務があります

特に配慮が必要な場面は…

- 学校や医療機関周辺
- 通学路や公園など、子どもが多いところ
- 子どもや妊婦が同乗する車内などの密閉空間

5月31日㈰の「世界禁煙デー」から、6月6日㈯までは「禁煙週間」です。

問 健康増進課☎603-8305

イエローグリーンライトアップ

東北電力ネットワーク無線鉄塔を受動喫煙防止のシンボルカラーにライトアップ。市は、ライトアップに参加する業者を募集しています。

時 5月31日㈰～6月6日㈯19時～21時

詳しくは▶

禁煙治療に要した自己負担額の一部を補助します。

問 健康増進課☎603-8306

出典：厚生労働省「健康日本21アクション支援システム　～健康づくりサポートネット～」

<広　告>

日曜診療・往診・訪問診療　※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00
医療法人 ちだ内科・外科クリニック　[院長] 千田 明紀

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○		△ 第1・3 午前のみ診療
15:00～17:30	○	○	○	○			

休診日 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

盛岡市東安庭一丁目23-60（ジョイス東安庭店南隣）
TEL 019-604-3755　ホームページ www.chida-clinic.com

←矢巾　↑明治橋　茶畑→
南大橋　北上川　●岩手自動車学校　●ジョイス東安庭店　■駐車場有（18台）　当院

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。
加賀野 消化器内科・内科クリニック　[院長] 加藤 隆幸

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●			●	●	●
16:00～20:00	●	●			●	●	

年末年始、GWを含む祝日も通常診療！
盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123
ホームページ http://kaganoclinic.jp/

岩大附属小　至国道4号　当院　■城南小　至天満宮

5月の休日・夜間診療

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

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

- 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

子どもの具合が悪くなったら

▶看護師に電話で相談できます（年中無休）

経験豊富な看護師に、病気への対処や受診について相談できます。

問 ☎6059000または #8000

時 19時～23時：こども救急相談電話（県内の看護師が対応）
23時～翌日8時：こども夜間ケアダイヤル（県外の看護師が対応）

▶医療機関を受診するときは

日曜・祝日の日中（9時～17時）は「☆休日救急当番医」を、夜間（19時～23時）は「市夜間急患診療所」を受診してください。

▶特に症状が重い場合は「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。

※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

時 17時～翌朝9時※土曜は13時から　小児救急受入病院▶

☆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け付け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

医療機関名	所在地	電話番号
5／3㈰		
盛岡南病院 内	津志田13	638-2020
石井内科消化器科医院 内	東緑が丘	662-1615
三本柳かんのクリニック 外	三本柳23	638-7070
◆けんたろうこどもクリニック 小	矢巾町	656-1011
塚谷デンタルクリニック 歯	本宮小板小瀬	601-4844
小山田歯科医院 歯	盛岡駅前通	625-1744
グリーン薬局 薬	前九年二	645-3324
しんせい薬局 薬	東緑が丘	663-2366
三本柳薬局 薬	三本柳23	658-9167
きりの調剤薬局 薬	矢巾町	698-4193
調剤薬局ツルハドラッグ上田店 薬	上田一	624-8489
5／4㈪		
盛岡友愛病院 内	永井12	638-2222
三愛病院 内	月が丘一	641-6633
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
とみさわ甲状腺・乳腺と日帰り手術のクリニック盛岡 外	菜園一	681-3652
しおはたファミリークリニック 小	中ノ橋通一	656-7339
小笠原歯科クリニック 歯	本宮三	635-3500
まきなえ歯科小児歯科 歯	西見前	601-2237
かつら薬局 薬	永井13	614-2061
月が丘薬局 薬	月が丘一	648-3939
みずほ薬局月が丘 薬	月が丘一	601-8211
菜園薬局 薬	菜園一	625-7521
もなか薬局 薬	中ノ橋通一	656-0483
どんぐり薬局さかな町 薬	中ノ橋通一	656-9700
リード薬局 薬	上田一	622-9700

医療機関名	所在地	電話番号
5／5㈫		
川久保病院 内	津志田26	635-1305
おいかわ内科クリニック 内	上田一	622-7400
ヒロバランスクリニック 外	松園二	664-6037
さいとう小児科クリニック 小	月が丘二	643-7171
NAO DENTAL CLINIC 歯	上田四	601-4180
かめだ歯科医院 歯	本宮三	634-0777
オーロラ薬局 薬	南仙北三	635-1233
あおば薬局上田店 薬	上田一	622-0370
マリーン薬局 薬	松園二	664-0566
よつば薬局 薬	月が丘二	643-2888
5／6㈬		
吉田消化器科内科 内	東見前8	632-4600
森谷医院 内	高松三	663-1247
たにむらクリニック 外	向中野二	601-2990
子どもは未来もりおかこどもクリニック 小	上田字松屋敷	656-1366
ヴェルデ歯科医院 歯	松園二	656-7603
あざみ薬局 薬	東見前8	639-8706
どんぐり薬局たかまつ 薬	高松三	661-6995
アイリス薬局 薬	高松三	665-3030
クローバー薬局 薬	本宮小板小瀬	656-2011
こなん薬局 薬	上田字松屋敷	664-1115
日本調剤盛岡薬局 薬	上田一	604-8080
5／10㈰		
つしだ糖尿病内科・眼科クリニック 内	津志田15	681-8541

医療機関名	所在地	電話番号
みやもと内科クリニック 内	上厨川字杉原	601-3810
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
たぐち脳神経外科クリニック 外	本町通一	621-1234
みうら小児科 小	中野一	622-9591
吉田歯科クリニック 歯	西下台町	622-0652
中田全快薬局 薬	津志田西二	613-5686
ミルキー薬局 薬	上厨川字杉原	646-0369
下小路薬局 薬	愛宕町	604-9101
なかのユニオン薬局 薬	中野一	652-6587
5／17㈰		
茶畑内科消化器内科クリニック 内	茶畑一	613-3107
三船内科 内	天昌寺町	646-2310
かとう整形外科クリニック 外	中央通二	622-2555
森田小児科医院 小	緑が丘四	662-3326
太田歯科医院 歯	上太田金財	658-0039
ルナ薬局茶畑店 薬	茶畑一	601-5715
天昌寺薬局 薬	天昌寺町	646-7499
そうごう薬局盛岡中央通店 薬	中央通二	613-6671
調剤薬局アスティこうの 薬	緑が丘四	662-2877
5／24㈰		
さとう胃腸科内科 内	向中野一	635-0789
大手先内科循環器クリニック 内	本町通一	651-2150
秋浜内科クリニック 内	渋民字駅	683-2333
もりた整形外科 外	山岸一	652-5858
◆平井医院 小	紫波町	672-3200
見前歯科クリニック 歯	西見前	637-8803
ファミリー薬局 薬	紫波町	671-1195

医療機関名	所在地	電話番号
工藤薬局 薬	向中野一	656-9103
大手先口薬局 薬	本町通一	601-3725
たくぼく薬局 薬	渋民字駅	669-5800
かるがも薬局山岸店 薬	山岸一	623-9696
5／31㈰		
もりおか腎・透析クリニック 内	新庄町	656-7781
久喜内科・脳神経内科医院 内	緑が丘三	662-7177
くろだ脳神経・頭痛クリニック 外	神明町	653-3522
西島こどもクリニック 小	上田一	651-1369
赤坂歯科医院 歯	八幡町	622-5098
つくし薬局山王店 薬	山王町	656-6426
エメラルド薬局緑が丘店 薬	緑が丘三	665-3360
あすなろ薬局 薬	中ノ橋通一	623-8880
レミディ薬局 薬	中ノ橋通一	652-1300
あおば薬局桜小路店 薬	上田一	656-1250

◆：16時まで

接骨院の休日当番

時 10時～16時

実施日	名称（所在地）	電話番号
5／3㈰	さとう整骨院（月が丘一）	641-7586
5／10㈰	みかわ接骨院（西仙北一）	681-2577
5／17㈰	小山田接骨院（東松園二）	663-2574
5／24㈰	接骨院りゅう（本宮一）	636-0066
5／31㈰	小笠原整骨院（好摩字上山）	682-0106

※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

<広　告>　広告掲載に関するお問い合わせは、ナチュラルコム㈱☎652-9190へどうぞ

盛岡市 松園
ヒロバランスクリニック 整形外科
一般整形外来／スポーツ総合診療
HIRO BALANCE CLINIC
日曜日・祝日 診察します
日曜祝日診察でも休日加算が発生しません
当院では、足と靴の関係性について考察しています

診療案内

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
9：00～12：30	○	○	○	○	○	休	休
14：00～17：30	○	○	○	○	○	休	休

休診日 金曜日・土曜日　HP はこちらから▶
医療法人 萌生堂　〒020-0107 盛岡市松園二丁目37－10
ヒロバランスクリニック　院長 鈴木 啓之
電話 019-664-6037

※駐車場はクリニック裏側にございます。

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
TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

糖尿病専門医として地域の皆様の支えでいたい
（日本糖尿病学会認定専門医）
いしい内科・糖尿病クリニック
内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休	休
備考	ただし、土曜日は午前9:00～12:00						

※整形外科の診療は火・水・金・土曜日の午前中です。

電話でのご予約お問い合わせ 019(601)2277
月～土 9:30～13:00 / 月・火・木・金 14:00～17:30

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-4-20
水晶堂ビル 4 階