

健康ガイド

市立病院の特定健診・成人検診

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、女性検診、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
時 ①10月30日(金)まで②来年3月10日(木)まで※いずれも平日のみで、予約が必要です
☎ 電話：平日13時～16時
📍 市立病院医事課☎635-0101

日本脳炎予防接種特例制度

同予防接種を4回終えていない人は、未接種分を無料で接種できます。
📅 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人
☎ 指導予防課☎603-8307 **📍** 1002166

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防接種

無料で接種できます。
📅 小学6年生～本年度16歳になる女子
☎ 指導予防課☎603-8307

実践!正しいラジオ体操

ラジオ体操の正しい動きを学びます。
時 7月24日(金)10時15分～11時半
所 都南公民館(永井24) **定** 20人(先)
☎ 電話・応募フォーム：7月6日(月)10時から
📍 健康増進課☎603-8306 **📍** 1022919

高齢者eスポーツ体験会

脳のトレーニングになるeスポーツを通じて仲間や友人をつくりませんか。
時 7月28日(火)14時～16時
所 都南公民館(永井24) **定** 65歳以上
定 各20人(先)
☎ 電話・応募フォーム：7月1日(火)9時から
📍 長寿社会課☎613-8144 **📍** 1049935

市民早起きラジオ体操の会

最終日には参加賞を呈呈します。
時 7月28日(火)～31日(金)、6時20分～7時
所 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小学校(渋民字鶴塚)
📍 スポーツ推進課内、スポーツ推進委員協議会事務局☎603-8009 **📍** 1031417

いきいきシニア講座～認知症予防教室～

認知症予防の知識を習得し、予防に効果的な軽運動をします。
時 7月28日(火)10時～12時
定 20人(先) **☎** 電話：7月17日(金)10時から
所 乙部地区公民館(乙部6)☎696-2081
📍 1056691

時日時 **所**場所 **対**対象 **定**定員(先着(抽選)) **料**料金 **申**申し込み **他**その他 **問**問い合わせ **報**広報ID

旬の野菜で血圧コントロール! 野菜摂取スコア測定会

指先で野菜摂取状況が分かるページを測定会を開催します。
時 7月30日(木)9時～13時
所 サンフレッシュ都南店(下飯岡21)
☎ 健康増進課☎603-8306 **📍** 1056469

医療費受給者証を発送します

7月31日(金)が有効期限の受給者証を持っている人で、8月以降も対象となる人へ、新しい受給者証を7月下旬に発送します。
📅 重度心身障がい者、中度身体障がい者、ひとり親家庭等、乳幼児、小学生、中学生、高校生等
☎ 医療助成年金課☎626-7528 **📍** 1028060

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。
☎ 電話：7月18日(土)13時から
所 都南老人福祉センター(下飯岡8)☎638-1122

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
8/6(木)	10時半～	リフレッシュ体操	15人(先)	各500円※
8/20(木)	11時半～	やさしいエアロビクス	各20人	
8/28(金)	11時半	ピラティス体験教室	(先)	

※初めての人は無料

結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を表2のとおり実施します。予約は不要です。
📅 65歳以上※自宅に届いた受診券に必要な事項を記入し、会場へお越しください
☎ 指導予防課☎603-8244 **📍** 1006625

表2 結核レントゲン検診の日程

会場・所在地	時間
8/18(火)	
マルイチ材木町店(材木町)	9:30～10:00
ツルハドラッグ盛岡上堂店(上堂一)	10:30～11:30
青山地区活動センター(青山三)	13:00～14:00
みたけ地区活動センター(みたけ四)	14:30～15:00
8/20(木)	
ユニバース鉈屋町店(鉈屋町)	9:30～10:00
仙北地区活動センター(仙北二)	10:30～11:00
飯岡体育館(下飯岡8)	13:00～13:30
Aコープゆざわ店(湯沢東一)	14:00～14:30
8/27(木)	
ユニバースサンタウン松園店(北松園二)	9:30～10:00
緑が丘地区活動センター(黒石野二)	10:30～11:00
高松地区保健センター(上田字毛無森)	13:00～13:30
ジョイス盛岡緑が丘店(緑が丘二)	14:00～14:30

※9月以降の日程は8月号に掲載

食のボランティア養成教室

食生活や健康づくりに関する知識を学び、食生活改善推進員になるための教室です。開催時間など詳しくは、市

ホームページをご覧ください。
時 8月21日・9月18日・10月23日・11月20日・12月18日・来年1月15日・2月19日、金曜、全7回
所 市保健所(神明町)
対 20歳以上※市内に住民票がある人
定 24人(先) **料** 3000円程度
☎ 電話：7月3日(金)10時から
📍 健康増進課☎603-8306 **📍** 1006494

足腰ゲンキ筋力・脳力アツプ教室

スクエアステップや骨盤のゆがみを整えるストレッチをします。
時 8月19日～9月16日、水曜、全5回、13時半～14時半 **📅** 50歳以上
定 18人(先) **料** 4000円
☎ 電話：7月1日(火)10時から
所 市立武道館(住吉町)☎654-6801 **📍** 1043312

笑顔ひまわり高松教室

①レインボー健康体操②笑顔いきいきリズム体操③リズム健康体操をします。
時 ①8月4日②8月18日③8月25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(先)
料 各500円 **☎** 電話：7月7日(火)10時から
📍 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280 **📍** 1056519

盛岡いのちの電話 ボランティア養成講座

自殺予防を目的とした電話ボランティアを養成する講座。
時 9月～11月、全10回、13時半～15時半
所 トーサイクラシックホール岩手(内丸)
対 23歳以上 **定** 50人(先)
料 1万円 **☎** 電話・応募フォーム：受け付け中
📍 盛岡いのちの電話事務局☎652-4162

熱中症を予防しよう

📍環境企画課☎626-3754

●家でも外でも水分補給!

のどが渇いていなくても、小まめに水分・塩分を補給しましょう。

●エアコンなどの使用

使用を我慢せず、小まめに温度管理をしましょう。遮光カーテンも効果的です。

●「涼みどころ」の活用

冷房が効いた市の施設などを開放。詳しくは▶

< 広 告 >

茶畑内科消化器内科クリニック

こんな症状になったら

胃の不快感

頭痛や腰痛

下痢

風邪や発熱

など

📍 寄り添う診療を大切に 【院長】安孫子 幸人

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	/	○	/

盛岡市茶畑1丁目8-2

☎019-613-3107

当院HP▶

7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
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

☆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

医療機関名	所在地	電話
7/5(日)		
遠山病院 内	下ノ橋町	651-2111
平野病院 内	西青山二	648-1395
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
くわた脳神経外科クリニック 外	北飯岡一	656-5636
みうら小児科 小	中野一	622-9591
内田齒科クリニック 歯	大通三	622-0888
下ノ橋薬局 薬	下ノ橋町	604-0234
すみれ薬局 薬	西青山二	645-2311
本宮センター薬局 薬	北飯岡一	656-5867
なかのユニオン薬局 薬	中野一	652-6587
7/12(日)		
橋内内科医院 内	神明町	624-5277
本間内科医院 内	上田二	622-5970
池田外科・消化器内科医院 外	境田町	648-3200
上原小児科医院 小	雫石町	692-3907
遠藤歯科医院 歯	上厨川字横長根	648-2010
あすなろ薬局 薬	中ノ橋通一	623-8880
ワカバ薬局 薬	材木町	622-3067
みつや薬局 薬	中屋敷町	648-6060
しずくいし薬局 薬	雫石町	692-1153

医療機関名	所在地	電話
7/19(日)		
荻野病院 内	本宮一	636-0317
白井循環器呼吸器内科 内	松園二	662-9845
むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック 外	菜園一	613-2760
白井循環器呼吸器内科・小児科 小	松園二	662-9845
大浦内科・歯科クリニック 歯	津志田西二	639-3317
アポロ薬局 薬	本宮一	636-4332
のぞみ薬局 薬	松園二	662-7733
オリーブ薬局 薬	本宮六	631-2165
7/20(月)		
ちだ内科・外科クリニック 内	東安庭一	604-3755
西松園内科クリニック 内	西松園三	662-1622
渋民中央病院 内	渋民字大前田	683-2336
ヒロバンスクリニック 外	松園二	664-6037
山口クリニック 小	滝沢市	641-6818
なごみ矯正・デンタルクリニック 歯	前潟四	645-7530
銀河調剤あおい薬局 薬	上田四	604-7103
すずらん薬局 薬	西松園三	663-7004
マリン薬局 薬	松園二	664-0566
キリン薬局 薬	滝沢市	647-8535

医療機関名	所在地	電話
7/26(日)		
あべ菜園内科クリニック 内	菜園二	623-7000
盛岡あおうら脳神経内科クリニック 内	青山三	613-8007
たかしクリニック 外	東仙北二	681-6731
川久保病院 小	津志田26	635-1305
大澤クリニック 歯	茶畑二	624-3866
公園通薬局 薬	菜園二	626-5656
ロープ薬局 薬	青山三	656-9907
せいりゅう薬局東仙北店 薬	東仙北二	613-5877
オーロ薬局 薬	南仙北三	635-1233

接骨院の休日当番

📍 10時～16時

実施日	名称(所在地)	電話
7/5(日)	小山田接骨院(東松園二)	663-2574
7/12(日)	小笠原整骨院(好摩字上山)	682-0106
7/19(日)	村上整骨院(青山一)	645-2313
7/26(日)	もとみや整骨院(本宮四)	601-6778

※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

もりおか健康21 プランシリーズ

～長引く不眠は要注意～

睡眠の工夫と相談のすすめ

ぐっすり眠るためのポイント

- 夕方以降のカフェイン、飲酒、喫煙を控える
- 夜間のデジタル機器の使用を控える
- 寝室の光・温度・音に配慮する
- 規則正しい起床時刻を心がける
- 日中は積極的に体を動かす



睡眠は、こころと体の疲れをとるために大切です。「うつ病」の症状で最も自覚しやすいのが「不眠」。2週間以上の不眠が続くときは、うつのサインかもしれません。早めに受診や相談をしましょう。

7月はこころの健康推進月間

令和7年の岩手県の自殺死亡率(人口10万人あたり)は17.8人(警察庁自殺統計より)。盛岡市では、男性の30～60歳代が全体の5割を占めています。市は、7月をこころの健康推進月間とし、健康なこころで毎日を過ごせるよう、呼びかけています。

📍 健康増進課☎603-8309



ひとりで悩まないで相談を

こころの悩みを抱えている人や家族を対象に、保健師などによる電話・面接相談を行っています。

📍 精神科医師相談▶

📍 保健師相談▶

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

小林眼科

保険医療機関
労災保険指定診療所

白内障・日帰り手術応需

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (9:00～12:00)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (14:00～17:30)	○	○	○	×	○	×

📍 目・祝日休診 020-0816 盛岡市中野1-9-12
Tel. 019-624-2611

わたなべ 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

📍 当院 駐車場有

📍 高松神社

📍 フォーミー

📍 フォーミー 岩手銀行

【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	休診日/日曜、祝日
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	
午後 2:00～ 6:00	●	●	●	/	●	/	

盛岡市高松三丁目9-8
TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

加賀野

(院長)加藤 隆幸

夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

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

📍 年未年始、GWを含む 岩大附属小 至国道4号
祝日も通常診療!
 盛岡市天神町11-8
 📞 019-604-1123

📍 ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

いしい内科・糖尿病クリニック

(日本糖尿病学会認定専門医)

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