

健康ひろば



こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309
心の病気の予防と受診の相談。場所はいつでも市保健所(神明町)。
▶**保健師による相談**
☎ 月～金曜、9時～16時※祝日を除く
☎ 電話相談は同課へ直接どうぞ。面接相談は事前予約が必要
▶**精神科医による面接相談**
☎ 毎月1回(要予約)。詳しくは同課にお問い合わせください
☎ 1000585・1000587

健康づくり! マッサージ教室

長寿社会課 ☎603-8003
マッサージ師による健康講話と体のケアのアドバイス。タオル持参。
☎ 表1のとおり
☎ 各15～25人※60歳以上
☎ 当日、開始10分前から先着順
☎ 1003805

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122
都南つどいの森でさまざまな健康教室を開催。
☎ 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話:5月18日(金)10時～

表1 マッサージ指導教室の日程

実施日	時間	会場
5/21(月)・6/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
5/26(土)・6/5(火) 6/16(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
6/1(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
6/14(木)	10時～12時	山王老人福祉センター(山王町)

元気はなまる筋力アップ教室の日程

実施日	時間	会場	定員
6/4(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
6/5(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	20人
6/7(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東家庭字小森)	20人
6/11(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	20人
6/12(火)	10時～12時	西部公民館(南青山町)	40人
6/12(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター-浜民店(浜民字鶴飼)	15人
6/13(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
6/14(木)	13時半～15時	みたけ地区活動センター(みたけ四)	20人
6/19(火)	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	20人
6/19(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人
6/20(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	40人
6/21(木)	13時半～15時半	カワトク(菜園一)	40人
6/25(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
6/26(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	20人
6/27(水)	13時半～15時	山岸地区活動センター(山岸四)	20人
6/28(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	20人

リフレッシュ体操教室

脳トレやストレッチなどをして介護や認知症予防に役立てる。
☎ 5月24日(休)10時半～11時半
☎ 20人
▶**笑って健康講座**
脳を活性化させるゲームで、認知症予防
☎ 5月25日(金)10時～11時
☎ 30人
▶**青竹シニア体操教室**
青竹を使った体操で、足裏のツボ刺激し、内臓の血流を良くする
☎ 6月2日(出)10時半～11時半
☎ 20人※60歳以上 ¥ 500円

ピラテス体操教室

体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指す。
☎ 6月7日(休)10時半～11時半
☎ 20人※60歳以上 ¥ 500円
▶**ヨガ教室**
ヨガで呼吸と姿勢を意識し、柔軟性を高める
☎ 6月14日(休)10時半～11時半
☎ 20人※60歳以上 ¥ 500円

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144
足腰を丈夫に保つための筋力アップ

ア体操と講話。上履きとタオル、飲み物を持参。

☎ 表2のとおり※65歳以上
¥ 無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります
☎ 1003803

足腰を元気にする運動教室

健康保険課 ☎613-8436
腰痛や膝痛など、高齢者の身体機能や認知機能の低下を予防する運動。
☎ 5月29日～6月26日、火曜、全

青空ウォーキング

健康増進課 ☎603-8305
健康運動指導士と新緑の高松の池周辺を歩く。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
☎ 6月19日(火)10時～12時

休日救急当番医・薬局 ※往診はできません

月日	区分	名称	所在地	電話番号
5/20(日)	内	金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
		秋浜内科クリニック	浜民字駅103	683-2333
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
		小 西島子どもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	薬	横藤歯科医院	志家町12和光ホームビル1階	653-5577
		オトベ薬局	乙部13-135-1	675-1151
		薬局ボラリス	青山二丁目24-3	656-8500
		たくぼく薬局	浜民字駅104	669-5800
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
5/27(日)	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
		小 白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	横矢歯科医院	南大通二丁目4-17	626-9200
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
	薬	あすなる薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
	6/3(日)	内	ささき医院	松園二丁目3-3
おおひら内科・循環器科クリニック			中野一丁目27-10	653-0230
外		菊池整形外科・形成外科クリニック	梨木町2-2	606-3765
		小 吉田小児科	清水町5-22	606-5100
歯		吉田歯科医院	梨木町2-13	652-1861
		中ノ橋通一丁目4-22	622-4407	
薬		コスモ調剤薬局	中ノ橋106ビル3階	653-6133
		清水町調剤薬局	中野一丁目30-3	653-6133
		べんごん薬局	清水町5-18	654-7253
		梨木町2-14	652-3345	

接骨院の休日当番

※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

月日	名称	所在地	電話番号
6/3(日)	さとう接骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
6/10(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/17(日)	ひかり接骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
6/24(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106

申し込みが必要なイベントについて

☎ 高松地区保健センター(上田宇毛無森)に集合 ☎ 25人
☎ 電話:5月29日(火)10時から
☎ 1022801

すてきなキッチン♪栄養教室
健康増進課 ☎603-8305
適塩生活で高血圧を予防するポイントを実習と講話で学ぶ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
☎ 6月22日(金)10時～13時
☎ 市保健所(神明町) ☎ 30人
☎ 電話:5月21日(月)10時から

第2期予防接種を受けましょう

保健予防課 ☎603-8307
乳幼児期に受けた予防接種の追加接種を行います。接種券の配布や接種できる医療機関などは学校を通じてお知らせします。
▶**ジフテリアと破傷風**
☎ 小学6年生
▶**日本脳炎**
☎ 小学4年生

匿名・無料で検査できます

保健予防課 ☎603-8308
▶**梅毒・性器クラミジア検査**
☎ 毎週木曜、10時～11時※祝日を除く
☎ 市保健所(神明町)
☎ 前日までに電話予約

梅毒の感染が急増中! 早めに検査を受けましょう。

▶**休日エイズ検査**
☎ 6月9日(出)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)

シリーズ「食育」～第1回～

食は命の源! 「食べること」について考えよう

健康で生き生きと暮らすためには、毎日の食事が大切。食についての正しい知識を身に付けて、バランスの取れた豊かな食生活に取り組みませんか。

食べたいものをいつでも買える便利な世の中になりました。しかし朝食を抜く、食べ過ぎ、栄養バランスの偏りなどが原因で生活習慣病が増えて、生き生きと暮らすためには、毎日の「食」が何より大切です。

市は、第三次食育推進計画に基づき、「健康」「教育」「食の循環」の3つの視点から取り組みを進めています。今回は「健康」の視点から、朝食についてお知らせします。



「受動喫煙のない社会」を目指して

～たばこの煙から子ども達を守ろう～
喫煙が健康に及ぼす害は、吸う本人だけでなく周りの人にも影響します。あなたも禁煙に取り組んでみませんか。

タバコに含まれる有害物質は200種類以上、発がん物質は約60種類。煙の通り道である口の中や肺はもちろん、唾液や血液を通してさまざまな臓器の「がん」のリスクを高めます。また、血管を狭めて血液の流れを悪くし、詰まりやすくなるため、心臓病や脳卒中の原因にも…。周りにいる人も、喫煙者が吐き出す煙や、タバコの先端から出る煙にさらされるため、同じようなりスクが高くなります。

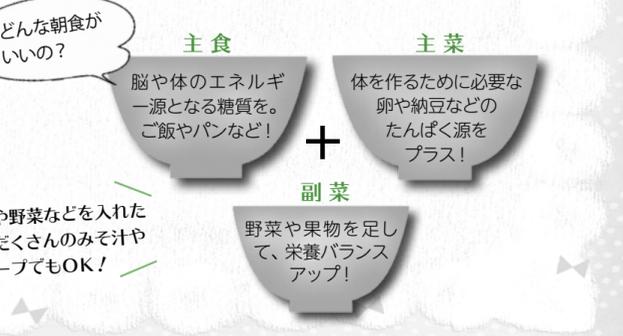
まずは1週間、禁煙してみませんか?

禁煙を始めた当初のイライラやだるさはタバコの禁断症状。約1週間のヤマ場が過ぎれば、徐々に苦しさは和らぎます。逆に1週間後の「1本くらい大丈夫」という考えが禁煙失敗につながることも。

タバコ1本で5分30秒寿命が短くなる?
タバコを1日20本吸った場合、1日で110分、1年で28日寿命が短くなるという報告もあります。
出典:英国王立内科医学会

まずは朝食を食べることを心掛けよう!

朝食のメリットは…
☎ 寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動する準備が整うので、勉強や仕事の効率もアップ!
☎ 昼食やおやつ食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも!
☎ 規則正しい生活につながり、生活のリズムも整うので、体調や体力もアップ!



広告

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

曜日	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

岩大附属小 至国道4号
花月堂 ● 当院
城南小 至天満宮

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日: 土曜、祝日、第2・第4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 www.chida-clinic.com

←矢市 ↑明治橋 茶畑→
南大橋 ● 岩手自動車学校
北 ↑ 上川 ● ジョイス東安庭店
当院 ● 駐車場 18台完備

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

0120-777-392
[診療時間]10:00～19:00 [定休日]不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP <http://sakura-keisei.jp/>

ホテルメトロポリタン NEW WING ● 盛岡駅前 ● 当院(2F)
東横イン ● 同 ● ベリカンパーク
岩手銀行 ● ローン ● 同 ● エラッタ
ホテルメトロ ● フェザン ● 盛岡駅 ●

SNS各種はじめました。