

健康ひろば



健康づくりマッサージ等指導教室

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。
 ① 表1のとおり
 ② 各15～25人※60歳以上
 ③ 当日、開始10分前から先着順
 ④ 1003805

結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308
 結核レントゲンの集団検診を実施。7月23日からの日程は表2のとおりです。6月に発送した受診券（成人検診と同一）に記入し、都合の良い会場へお越しください。肺がん検診を受診する人は受ける必要がありません。
 ① 昭和29年4月1日以前に生まれの人 ④ 1006625

表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
7/21(土)・8/4(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
7/23(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）
8/3(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家（西青山三）
8/8(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター（前九年前三）

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/23(月)	元青山商店	上米内字道ノ下	9:30～9:50
	平商會駐車場	上米内字赤坂	10:10～10:20
	庄ヶ畑地区振興センター	上米内字道ノ下	10:40～11:00
	浅岸公民館	浅岸二	11:30～12:00
7/24(火)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:30～14:30
	盛岡信用金庫厨川支店	厨川一	9:30～9:50
	北厨川児童センター	厨川一	10:10～10:30
	北厨川小向かいの北浦秀治さん宅	厨川三	10:50～11:10
	市営谷地頭アパート向かいの徳寿の森隣	厨川五	11:30～12:00
	中堤町公民館裏	中堤町	13:30～14:00
7/25(水)	津志田小学校	津志田中央一	9:30～10:10
	永井児童センター	永井18	10:40～11:00
	羽場小学校	羽場17	11:30～11:50
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	13:20～13:50
7/30(月)	飯岡体育館	下飯岡8	14:20～14:30
	上飯岡児童センター	上飯岡16	14:50～15:00
	いわて生協ベルフ青山	青山四	9:30～10:10
	みたけ地区活動センター	みたけ四	10:40～11:30
	西部公民館	南青山町	13:00～13:40
	肉の中村屋	月が丘三	14:00～14:50
8/6(月)	上堂児童老人福祉センター	上堂三	9:30～9:50
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	10:10～10:40
	安倍館公民館	安倍館町	11:00～11:20
	マルイチ城西店	城西町	13:00～13:50
	ファッションリフォームさやま前	大館町	14:10～14:20
	西厨川老人福祉センター	北天昌寺町	14:40～15:00

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
 盛岡ニシティホテル 当院(2F)
 東横イン 同ヘリコプターパーク
 岩手銀行 ローン 同
 好摩体育館 好摩字野中

ホテルメトロポリタン盛岡 フェザン 盛岡駅

市民早起ラジオ体操の会

スポーツ推進課 ☎603-8013
 ① 7月30日(月)～8月2日(水)、6時20分～7時
 ② 盛岡城跡公園(内丸)、県営運動公園補助競技場(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(渋民字鶴塚)
 ④ 1023623

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305
 食材や調理の工夫でできる糖尿病予防について、実習と講話で学ぶ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
 ① 8月27日(月)10時～13時
 ② 市保健所(神明町) ③ 30人
 ④ 電話:7月23日(月)10時から先着順



同教室の様子

期日	会場	所在地	時間
8/7(火)	市保健所	神明町	9:30～10:20
	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	10:50～11:40
	飛鳥 佐々木定雄さん宅	築川2	13:30～13:40
8/8(水)	根田茂地区コミュニティ消防センター	根田茂5	14:10～14:20
	松園小学校	松園三	9:30～10:10
	松園地区公民館	東松園二	10:40～11:10
	ことりさわ学園	上田字松屋敷	11:40～12:00
8/21(火)	箱清水公民館	箱清水一	13:30～14:10
	大慈寺小学校	大慈寺町	9:30～10:00
	盛岡劇場	松尾町	10:20～10:40
	杜陵小学校	肴町	11:10～11:40
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13:10～13:40
	加賀野公民館	加賀野四	14:10～14:30
8/22(水)	ジョイス緑が丘店	緑が丘二	9:30～10:20
	高松児童センター	上田字登坂長根	10:50～11:20
	業務スーパー館向店	館向町	13:00～13:30
	東北銀行つづじが丘出張所跡地	東桜山	14:00～14:30
8/23(木)	マイヤ青山店	青山一	9:30～10:30
	上田公民館	上田四	11:00～11:30
	薬王堂盛岡緑が丘店	緑が丘三	13:00～13:50
	緑が丘地区活動センター	黒石野二	14:10～14:40
	マルイチマーケットプレイス緑が丘店	緑が丘四	15:00～15:30
8/24(金)・27(月)	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30～11:30
8/28(火)	巻掘地区コミュニティセンター	巻掘字巻掘	9:30～11:30
8/29(水)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30～11:30
8/30(木)・31(金)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30

※9月以降の日程は、8月15日号に掲載します

肝炎ウイルス検査と医療費助成

保健予防課 ☎603-8308
 市保健所はB型とC型肝炎のウイルスの検査と相談を実施しています。感染を放置すると、肝硬変や肝がんなどににつながる恐れがあります。自覚なしに感染している可能性が高いため、一生に一度は検査を受けましょう。また、国と県は、B型・C型肝炎の治療に対する医療費助成を行っています。詳しくは、県央保健所保健課☎629-6569へお問い合わせください。
 ④ 1006617

遺伝相談

県央保健所保健課 ☎629-6569
 遺伝に関する不安や悩みについて、県央保健所(内丸)で無料相談に応じます。
 ① ▶保健師による相談:月～金曜、9時～17時▶遺伝相談医による相談:毎月第2水曜(8月を除く)※予約が必要

<おわびと訂正>
 6月15日号に折り込みの「検診だより」4ページに掲載した「検診の指定医療機関一覧」のうち、たかクリニック(東仙北一)の電話番号に誤りがありました。正しくは「☎635-5110」です。おわびして訂正します。

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
7/22(日)	内	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
	外	かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
	小	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	歯	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71	656-5686
	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
7/29(日)	内	なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
	外	リーフ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
	小	よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
	外	真山池田医院	本町通三丁目19-32	623-7151
	小	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-E15ビル菜園4階	613-2760
	歯	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	薬	川久保病院歯科口腔外科	津志田26-30-1	635-6215
	園	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
	薬	アヤマ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
薬	フローレンス薬局	大通一丁目5-7	625-7820	
薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633	

接骨院の休日当番

受付時間: 9時～17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

月日	名称	所在地	電話番号
8/5(日)	ふくしま整骨院	下飯岡11-129-3	639-7557
8/12(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
8/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/26(日)	みかわ整骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577

シリーズ「食育」～第3回～

【問】健康増進課☎603-8305

「食べるために必要な歯の健康」について考えよう

健康な歯がなければ、どんなにおいしい食事でも楽しむことができません。歯の健康に大切なのは予防。虫歯や歯周病を防ぐためのセルフケアについて紹介します。

ポイント1 ブラッシングで歯垢を除去
 次のブラッシング方法を使い分けて磨きましょう。

★スクラッピング法
 ブラシの先を歯面に対して直角になるように当て、前後に小刻みに動かします。歯の表面の食べかすや歯垢を落とすのに有効

★バス法
 ブラシの先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、前後に小刻みに動かします。歯周ポケットの歯垢を落とすのに有効

歯ブラシは鉛筆を持つように握りましょう。歯のかめものは普通くやわらシの握りやすさがお勧めです。

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診
東仙北一	たかクリニック	635-5110	健 女前 肺 肝 も
健	健康診査	女	女性健康診査
前	前立腺がん検診	肺	肺がん検診
肝	肝炎ウイルス検診	も	もの忘れ検診

新連載 学んで防ごう！糖尿病～第1回～

【問】健康保険課 ☎613-8436

真夏の誘惑 甘い飲み物の罠

夏は小まめな水分補給が欠かせません。しかし、ジュースなどの甘い飲み物で水分補給をしていると、知らぬ間に糖分を取りすぎてしまうことが…。飲むときは次のポイントに気をつけましょう。

量 飲料のカロリーを確認
 甘い飲み物を飲む量が多い人ほど、糖尿病の発症リスクが高いことが明らかになっています。1日の間食のカロリーの目安は200kcalです。

人工甘味料を使った飲み物はOK?
 砂糖を使っていないからといって取りすぎると、糖代謝(糖分を体で利用するサイクル)に悪影響を及ぼす可能性があります。飲みすぎに注意!

速さ 一気に飲まない
 飲料から糖分を取ると、かむことも無く消化にも時間がかからないため、血糖が一気に上がりやすくなります。その結果、インスリン(血糖値を下げるホルモン)を出す臓器に負担がかかります。

時間帯 寝る前は避ける
 就寝前は活動量が低下する上、夜は脂肪をためこみやすい時間帯でもあります。★就寝中の熱中症予防として水分を取ることは大切です

以上を踏まえ、水分は
 ・のどが渇く前に
 ・コップ1杯程度を(1日の目安は1.2ℓ※)
 ・小まめに(寝起きや就寝時、入浴前後など)
 ・ゆっくりと摂取しましょう!
 ※発汗量や持病の有無などにより変わります

水分と糖分に気を付けて、熱中症と糖尿病の両方を予防しましょう!

ポイント2 フッ素で強い歯を手に入れる
 フッ素には、歯を構成するカルシウムやミネラルが溶け出す「脱灰」を抑え、溶け出した成分を再び歯に取り込む「再石灰化」を促進する働きがあります。歯磨き剤はフッ素入りをお勧めします。

ポイント3 規則正しい食生活を
 糖分は虫歯の原因菌の餌になります。食べたなら小まめに歯磨きを。長時間かけて食べるダラダラ食いは、口の中で歯が増え歯が溶けやすい状況が続くためやめましょう。規則正しい食生活が大切です。

毎日のセルフケアが重要です!
 虫歯や歯周病予防で重要なのは、毎食後の歯磨きです。食べたなら小まめに磨きましょう。磨き残しを減らすために歯間ブラシなどの活用も効果的です。また、睡眠中は唾液の分泌が減り、虫歯の原因菌や歯周病菌が増えやすいため、寝る前は特にしっかり磨きましょう。