

# 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。  
**☎ ☎ 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

診する人は受ける必要がありません。  
**📅** 昭和29年4月1日以前に生まれた人  
**📍** 1006625

**各種健康教室**  
**都南老人福祉センター ☎638-1122**  
 60歳以上の人を対象に各種健康教室を開催します。★は定員20人  
**☎** 電話:8月18日(土)10時から  
**■リフレッシュ体操教室★**  
**☎** 8月23日(木)10時半~11時半  
**■そばうち体験**  
**☎** 8月30日(木)10時半~12時  
**Ⓜ** 10人 **¥** 2000円  
**■ピラテス体操教室★**  
**☎** 9月6日(木)10時半~11時半

**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しています。9月の日程は表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

表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
8/20(月)・9/10(月)	10時~12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
8/25(土)・9/4(火)	10時15分~12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
9/7(金)	10時~12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
9/13(木)	10時~12時	山王老人福祉センター(山王町)

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
9/2(日)・3(月)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30~11:30
9/4(火)	東安庭公民館	東安庭二	9:30~9:50
	ジョイス東安庭店	東安庭一	10:10~10:40
	中野小	中野二	11:10~11:30
	ユニバース中野店	中野一	13:00~13:40
	川目児童センター	東山一	14:00~14:20
9/7(金)	沢田公民館	東中野字片岡	14:40~15:00
	大慈寺児童センター	茶畑二	9:30~10:00
	住吉神社	住吉町	10:20~10:50
	岩手大教育学部付属中	加賀野三	11:10~11:40
	山岸老人憩いの家	山岸六	13:00~13:30
9/11(火)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:50~14:50
	高松の池入口広場	高松一	9:30~10:10
	高松老人憩いの家	高松三	10:30~10:50
	緑が丘公民館	緑が丘三	11:10~11:40
	松園地区活動センター	西松園二	13:10~13:50
9/13(木)	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	14:20~15:10
	いわて生協ベルフ青山	青山四	9:30~10:30
	県青少年会館	みたけ三	11:00~11:30
	市屋内ゲートボール場	前九年三	13:00~13:20
	城西児童センター	中屋敷町	13:40~14:00
9/14(金)	稲荷神社	稲荷町	14:20~14:40
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30~9:50
	津志田小	津志田中央一	10:30~10:50
	ジョイス見前店	西見前14	11:10~11:30
	都南図書館	永井24	13:00~13:30
9/18(火)	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	14:10~14:50
	仁王小体育館前	本町通二	9:10~9:30
	ザ・ダイソー盛岡梨木店	梨木町	9:50~10:10
	本宮小	本宮二	10:40~11:00
	下太田老人福祉センター	下太田榊	11:40~12:00
9/21(金)	ユニバース中野店	中野一	13:30~14:10
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	14:30~14:50

※9月20日(木)と最終日21日(金)の日程は、9月15日号に掲載します

マークの見方  
 ☎ 日時 ☎ 会場 Ⓜ 定員、対象 ¥ 費用  
 ☎ 申し込み ☎ 問い合わせ 📍 広報ID 📍 託児

¥ 500円  
**■ヨガ教室★**  
**☎** 9月13日(木)10時半~11時半  
**¥** 500円

**禁煙チャレンジャー2018を募集**  
**健康増進課 ☎603-8305**

薬局で薬剤師からの禁煙指導後、禁煙補助剤を活用しながら3カ月禁煙に取り組みます。協力薬局など詳しくは、同課にお問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください。  
**☎** 実施期間:9月~12月  
**Ⓜ** 50人※経過報告に協力できる人  
**☎** 電話:8月20日(月)10時から先着順。市内26カ所の協力薬局の窓口でも受け付けます。8月30日(木)17時締め切り  
**📍** 1023615

**ひきこもりに関する公開講演会**  
**保健予防課 ☎603-8308**

家族相談士で、そらをみた会代表の阿部直樹さんが「ひきこもりの理解と家族の対応」と題して講演。  
**☎** 8月29日(木)13時半~15時  
**Ⓜ** 勤労福祉会館(紺屋町) Ⓜ 80人  
**☎** 電話:8月20日(月)10時から先着順。8月24日(金)16時締め切り

**統合失調症の家族講座**  
**保健予防課 ☎603-8309**

統合失調症患者の家族を対象に表3のとおり講座を開催。時間はいずれも13時半~15時半です。  
**Ⓜ** 市保健所(神明町)  
**Ⓜ** 各30人※9月1日は定員なし  
**☎** 電話:8月22日(木)10時から先着順※9月1日のみの場合は不要

**青空ウオーキング~さわやか早秋編**  
**健康増進課 ☎603-8305**

健康運動指導士と盛岡城跡公園(内丸)を歩く。参加者にはMORIO-Jポイ

表3 統合失調症の家族講座の開催日と内容

期日	内容
9/1(土)	未来の風せいわ病院の田嶋宣行院長が「統合失調症を理解しよう~症状・治療・再発防止について」と題して講話
9/13(木)	「回復力を高める家族のコミュニケーション」と題した講話と事例への対処方法の演習
9/21(金)	のびやか丸サービス管理責任者の松永和代さんが「社会参加に向けて~暮らしに役立つ社会資源~」と題して講話

ントが付きま。※雨天時は室内運動  
**☎** 9月20日(木)10時~12時  
**Ⓜ** 25人※運動制限のない人  
**☎** 電話:9月3日(月)10時から先着順  
**📍** 1022801

**後縦韧带骨化症~難病医療講演会**  
**保健予防課 ☎603-8309**

岩手医科大付属病院整形外科の山部大輔助教が「後縦韧带骨化症~最近の話題と療養生活のポイント~」と題して講演。講演後に患者交流会と個別相談あり。  
**☎** 9月25日(火)13時半~16時  
**Ⓜ** 盛岡地区合同庁舎(内丸)  
**Ⓜ** 40人※患者と家族、介護サービス支援関係者など  
**☎** 電話:9月18日(火)17時締め切り※個別相談(3組)を希望する人は、申し込み時にお話しください

**もりおか健康フェスタ2018**  
**健康増進課 ☎603-8305**

健康づくりに関するさまざまなイベントを開催。  
**☎** 9月27日(木)10時~15時半  
**Ⓜ** イオンモール盛岡(前潟四)  
**☎** 電話:8月22日(木)10時から先着順  
**📍** 1023818  
**▶医師講演会**

岩手医科大付属病院産婦人科の若動ちず子医師が「女性の健康セミナー~女性のがんホルモンの変化~」と題して講演。先着30人に乳がん触診グローブをプレゼント。

**☎** 11時~12時半 **Ⓜ** 80人  
**▶ラジオ体操活用術**  
**☎** 13時~14時 **Ⓜ** 25人  
**▶薬剤師講演会**  
 漢方やサプリメントの飲み方についての講演。  
**☎** 14時15分~15時15分 **Ⓜ** 50人  
**▶体験コーナー(申し込み不要)**  
 減塩メニューの試食や薬剤師の禁煙相談、乳がん触診グローブ体験など。

**申し込みが必要なイベントについて**  
 電話:記載されている申込開始日時から先着順に受け付けはがき/往復はがき:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス:左記①~⑥と⑦ファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。  
 ※定員があつて特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

**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
8/19(日)	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20水晶堂ビル4階	601-2277
	外	久保田医院	大館町26-3	646-9090
	小	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	小	もりおかこども病院	上田字松屋敷11-14	662-5656
	歯	内田歯科クリニック	大通三丁目7-20	622-0888
8/26(日)	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
	薬	さんべい薬局	大館町26-2	641-0335
	薬	つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
	薬	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115
	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	653-6811
	内	池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
	外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	遠藤歯科医院	上厨川字横長根76-3	648-2010
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
9/2(日)	薬	上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
	薬	Eイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
	薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	内	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
	小	松園第二病院	西松園三丁目22-3	662-0100
	外	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3317
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
	薬	そよ風薬局松園店	西松園三丁目20-12	664-0397
薬	下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234	
薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797	

**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
9/2(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/9(日)	あきもと接骨院	北飯岡二丁目23-17	681-3186
9/16(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/23(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1エスビル4階	651-0480
9/30(日)	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

**シリーズ「食育」~第4回~**  
**【問】健康増進課☎603-8305**

**「健康で生き生きと暮らすための食育」について考えよう**  
 乳幼児期から、さまざまな食品や料理を味わい、体験していくことが、偏食や生活習慣病などの予防につながります。次のような食に触れる機会を増やしましょう。

- 保育園の食育の取り組み**
- ・岩手の食材を使った地産地消メニュー
  - ・野菜や果物の栽培と収穫体験
  - ・配膳や片付けなど家庭の食事につながる手伝いの体験
  - ・カレーやピザ、芋の汁などの調理体験
  - ・地域の人たちと一緒に伝統食の調理の体験
  - ・食に関する絵本の読み聞かせ
  - ・子どもの食に関する保護者からの相談に対応
  - ・保護者への食育に関する情報提供 など

**学んで防ごう!糖尿病~第2回~**  
**【問】健康保険課 ☎613-8436**

**若くても、元気でも、健診は必要!~透析患者からのメッセージ~**

皆さんは、もう職場や市の健診はお済みですか? 健診の大切さを知ってもらうため、今回は、透析患者から皆さんへのメッセージをお届けします。

**40代 男性**  
 20代の頃は食生活や就寝時間が不規則な生活でした。会社の健康診断でタンパク尿が出ている事が分かり受診するよう言われましたが、自覚症状もなく若いから大丈夫と決めつけ、病院にも行かず…。30代になり、体調を崩して、病院に運ばれました。検査の結果、腎機能が低下しており、透析をするしかないと言われました。現在は透析15年目。今は生活の一部となり受け入れていますが、今思うと自分の体の事をもっと真剣に考えていれば、透析を受けることもなく生活できたかもしれません。健診や予防(規則正しい生活や食生活)は非常に大事です。腎臓病や生活習慣病に関心を持ってください。

**30代 男性**  
 透析を始めて5年になります。週に3回、4時間透析を受けているため、仕事との両立が大変です。身体的にも精神的にも負担です。今は1人暮らしなので、体調が悪くなったとき、気付いてくれる人や面倒を見てくれる人がいないことが不安。しかし、頑張ってます生活しています。

**糖尿病と透析**  
 透析とは、血液中の有害物質を取り除く腎臓の働きの一部を、人工的に補う治療です。透析を導入する原因の第1位は糖尿病性腎症。糖尿病になると、臓臓から出るインスリンというホルモンが減ることなどにより、血糖値(血液中のブドウ糖濃度)を下げられなくなり、腎臓のろ過機能を妨げます。重症化すると、透析が必要になります。



広告  
**きたぎん**  
 ローンも、保険も、土日でも相談できる!  
**盛岡南ローン・ほけんプラザ**  
 ローンプラザ ☎0120-710-968 ほけんの窓口 @北日本銀行  
 ほけんプラザ ☎0120-711-968  
 ※各電話番号対応時間は、営業時間に準じます Web 予約も受け付けております。 <くわしくはこちら> 北日本銀行

広告  
**土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。**  
**加賀野** [院長]加藤 隆幸  
**消化器内科・内科クリニック**  
 年々年始、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 花月堂  
**(TEL)019-604-1123** 当院  
**ホームページ http://kaganoclinic.jp/** 城南小 至天満宮

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  
 一矢町 1 明治橋 茶畑  
 南大橋 4  
 北土川 4  
 盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣) 当院  
**TEL 019-604-3755** ホームページ www.chida-clinic.com 当院 駐車場 18台完備