

健康相談「まちの保健室」

ゆびあす ☎662-1414

血圧測定による健康チェックと生活習慣病の相談。当日、会場へどうぞ。

🕒 毎月第1金曜、10時半～12時半
※5月と来年1月は第2金曜、10月は第3金曜

📍 ゆびあす (上田字小鳥沢)

👤 各回30人 📞 1025973

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

さまざまな健康教室を開催。

📍 同センター (湯沢1)

👤 各20人※60歳以上

☎ 電話: 4月19日(金)10時から

▶かんたんコロコロつどりん教室

ストレッチポールを使い、ゆったり体をほぐす。

🕒 5月9日(休)10時半～11時半

¥ 500円

▶アロマで癒しヨガ

香りとヨガの相乗効果で心と体をリラックス。

🕒 5月16日(休)10時半～11時半

¥ 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。

🕒 5月24日(金)10時半～11時半

¥ 500円

▶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30日(休)10時半～11時半

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

軽体操とマッサージ師によるマッサージを受けられます。タオル持参。

🕒 表1のとおり

👤 20人※60歳以上 📞 1003805

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

簡単な筋力アップ体操で足腰を丈夫に保ちましょう。上履きとタオル、飲み物を持参し、当日会場へどうぞ。

🕒 表2のとおり

👤 おおむね65歳以上

📞 1003803

人間ドックの料金を割引します

市立病院 ☎635-0101

病気の早期発見のために人間ドックを受けましょう。市立病院の人間ドックは、次の期間に受けると割引になります。詳しくは、お問い合わせください。

🕒 割引適用期間: 4月と来年2～3月に受ける人

📄 表3のとおり

日本脳炎の予防接種は済んでいますか?

保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、定期予防接種として未接種分を無料で受けられます。また、19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期(9歳～13歳未満)の間でも第1期の未接種分

を受けることができます。未接種の分がある人は、忘れずに受けましょう。

📄 医療機関に備え付けの接種券で受診してください 📞 1006521

こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309

こころの病気の予防や受診についての相談を受け付けます。①精神科医師による相談②保健師による相談のいずれかです。

🕒 ①毎月第4火曜※10月は第5火曜、来年1月は第3火曜②月～金曜(祝日除く)、9時～16時

📍 市保健所 (神明町)

👤 ①3人②定員なし

☎ 電話: ①要予約。前週の金曜17時まで②随時受け付け

📞 ①1000587②1000585

定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

血圧測定や生活習慣病予防などの相談を受け付けます。当日、会場へどうぞ。

🕒 表4のとおり

📞 1000592

アルコールや薬物依存、うつ病で悩んでいませんか?

県精神保健福祉センター ☎629-9617

📍 県福祉総合相談センター(本町通三)

■家族のことで悩んでいませんか?

アルコールや薬物依存症、うつ病の正しい知識と適切な対応方法、家族のセルフケアについて学びます。

👤 各10人※アルコールや薬物依存、うつ病の問題を抱える人の家族

▶依存症家族教室

🕒 5月9日・30日・6月20日・7月18日・8月22日・9月19日、木曜、13時半～15時半 ☎ 電話: 4月26日(金)まで

▶家族のためのうつ病教室

🕒 5月16日・6月13日・7月11日・8月8日・9月12日、木曜、13時半～15時半

☎ 電話: 5月9日(休)まで

■薬物依存症回復支援プログラム

「SMARTPP」というプログラムを通し、薬物を使いたい気持ちの対処法を学びます。事前申し込みが必要。詳しくはお問い合わせください。

🕒 毎週火曜日、全16回、14時～15時半

👤 10人程度※薬物依存に苦しんでいる人

表4 定期健康相談の日程など

会場	おおむねの開催日	時間
市保健所 (神明町)	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
都南地区保健センター (津志田14)	毎月第2火曜	10時～11時半
青山地区活動センター (青山三)	毎月第3月曜	10時～11時半
仙北地区活動センター (仙北二)	毎月第3金曜	10時～11時半
松園地区活動センター (西松園二)	毎月第1火曜	10時～11時半
高松地区活動センター (上田字毛無森)	毎月第4火曜	10時～11時半
上田老人福祉センター (上田四)	毎月第2水曜	10時～11時半
土淵地区活動センター (前潟四)	奇数月第2木曜	13時半～15時
本宮地区活動センター (本宮四)	毎月第2金曜	10時～11時半
山岸地区活動センター (山岸四)	奇数月第1水曜	10時～11時半
つなぎ老人憩いの家 (繋字館市)	毎月第2木曜	13時～15時

※日程が変更になる場合があります。詳しくは、健康増進課へお問い合わせください



接骨院の休日当番

受付時間: 10時～16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
5/5(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
5/12(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
5/19(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/26(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586

表1 マッサージ等指導教室の日程など

実施日	時間	会場
4/19(金)・5/17(金)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)
4/23(火)・5/11(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター (愛宕下)
5/8(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター (北松園四)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

実施日	時間	会場
5/14(火)	10時～12時	青山地区活動センター (青山三)
5/15(水)	13時半～15時半	都南公民館 (永井24)
5/21(火)	13時半～15時半	カワトク (菜園一)

表3 市立病院の人間ドックの料金

区分	通常基本料金	割引後の基本料金
1泊人間ドック	6万6960円	6万2000円
1泊人間ドック+脳ドック	9万6788円	9万1000円
日帰り人間ドック	4万4238円	4万1000円

広報もりおかへのご意見をお待ちしています

アンケート専用フォームから、各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



市公式ホームページやSNSでも随時情報発信をしています

広報キャラクターモリィ



市公式ホームページ
http://www.city.morioka.iwate.jp/



Twitter
@moriokashi



facebook
@moriokashi



市政ラジオ
ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分～55分
(再放送) 10時30分～10時35分



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。