

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

レインボー健康体操

健康保険課 ☎613-8436
腰・膝の痛み軽減や、認知機能低下予防のための運動。

- 📅 5月30日～6月27日、木曜、全5回、10時～11時
- 📍 青山老人福祉センター(青山三)
- 👥 30人※74歳以下の国保加入者
- ☎ 電話：5月21日(火)9時から

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軽体操とマッサージを受けられます。タオル持参。

- 📅 表1のとおり
- 👥 各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
足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。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



表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
5/20(月)・6/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
5/21(火)・6/8(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
6/12(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

実施日	時間	会場	定員
6/3(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
6/4(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	
6/6(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東家庭字小森)	
6/10(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	80人
6/11(火)	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	
6/12(水)	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
	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
6/13(木)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	80人
	13時半～15時	土淵地区活動センター(前湯四)	20人
6/18(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	
6/24(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
	6/25(火)	10時～11時半	
6/26(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内1)	20人
6/27(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野

消化器内科・内科クリニック

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

花月堂 当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

歌を楽しむ会

都南老人福祉センター ☎638-1122
童謡や懐かしい歌謡曲などを歌い、ストレス軽減や認知症予防につなげます。

- 📅 5月31日(金)10時～11時
- 👥 30人※60歳以上
- ☎ 電話：5月18日(土)10時から

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します。

- 📅 同センター(湯沢1)
- 👥 各20人※60歳以上
- ☎ 電話：5月18日(土)10時から
- ▶リフレッシュ体操教室
脳トレやストレッチなどの軽い体操でリフレッシュします。
- 📅 6月6日(木)10時半～11時半
▶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、ゆったり体をほぐします。
- 📅 6月13日(木)10時半～11時半
▶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。
- 📅 6月20日(木)10時半～11時半
▶ピラテス体操教室
体幹を鍛え、しなやかな体作りを

休日エイズ・性感染症検査

保健予防課 ☎603-8308
6月1日(土)～7日(日)のHIV検査普及週間に合わせて、エイズ・梅毒・性器クラミジア検査を匿名・無料で行います。当日、会場へどうぞ。

- 📅 6月8日(土)10時～12時
- 📍 市保健所(神明町)
- 📞 1006616

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
5/19(日)	内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
		加賀野消化器内科・内科クリニック	天神町11-8	604-1123
		秋浜内科クリニック	浜民字駅103	683-2333
	外	内丸病院	本町通一丁目12-7	654-5331
		小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	小	佐藤誠歯科医院	西青山二丁目19-31	645-3330
		すばる薬局永井店	永井22-3-128	614-0025
	薬	天神町薬局	天神町8-24	681-2441
		たくぼく薬局	浜民字駅104	669-5800
		油町薬局	本町通一丁目11-25	629-3400
ワカバ薬局都南店		三本柳11-12-1	637-6011	
内	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600	
	盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939	
外	吉野整形外科麻酔科医院	上太田金財93-2	658-1130	
	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326	
5/26(日)	小	ゆう歯科医院	永井17-79-2	681-6045
		あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
	薬	オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
		ドラッグコスモス	上太田金財92-1	656-2255
内	調剤薬局アスティこの	緑が丘四丁目1-50	662-2877	
	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812	
6/2(日)	外	わたなべ内科・神経内科クリニック	高松三丁目9-8	605-1117
		とちない脳神経外科クリニック	津志田中央三丁目17-10	637-7000
小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366	
	歯	杏番館歯科クリニック	永井22-3-118 SAWAX杏番館1階	637-4618
薬	せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505	
	リリオ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117	
薬	調剤薬局ツルハドラッグ盛岡津志田店	津志田中央二丁目17-33	637-9100	
	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115	

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
6/2(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/9(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
6/16(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
6/23(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/30(日)	ひかり接骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1エスビル4階	651-0480

広告

日曜診療・往診・訪問診療

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

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

食のボランティア(食生活改善推進員)養成教室

健康増進課 ☎603-8305
食生活や健康づくりに関する知識を講座や調理実習、運動などで学び、食生活改善推進員として地域でボランティア活動を行います。

- 📅 6月9日(日)13時半～16時
- 📍 盛岡体育館(上田三)
- 👥 100人※6歳～79歳
- ☎ 電話：6月4日(火)まで
- 📞 1022731

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きます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 📅 6月14日(金)・7月12日(金)・8月9日(金)・9月13日(金)・10月11日(金)・11月15日(金)・12月4日(火)、全7回、10時～14時
- 📍 市保健所(神明町)
- 👥 30人
- 👥 1800円程度
- ☎ 電話：5月20日(月)10時から
- 📞 1006494

筋肉を整える習慣「コンディショニング」

津民公民館 ☎683-2354
体の調子を整える運動の一つであるコンディショニングを学びます。

- 📅 6月22日～7月6日、土曜、全3回、9時半～11時
- 👥 90円
- 👥 20人※高校生を除く18歳以上

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305
コレステロールや中性脂肪について食材や調理の工夫などを調理実習と講話で学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 📅 6月26日(火)10時～13時
- 📍 市保健所(神明町)
- 👥 30人
- ☎ 電話：5月24日(金)10時から

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎603-8305
体のゆがみを整える運動など。

- 📅 6月27日～9月5日、木曜、全6回、13時15分～15時
- 📍 見前南地区公民館(西見前13)
- 👥 25人※64歳以下で運動習慣がない人
- ☎ 電話：5月27日(月)10時から
- 📞 1022896

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
- ▶日本脳炎
- ▶小学6年生
- ▶小学4年生

結核は早期発見が大切です!

◆結核は過去の病気ではありません

結核はかつて「国民病」と恐れられ、50年前までは死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上で、投薬により完治できる時代になりましたが、今でも年間約1万7千人もの患者が発生し、年間約2000人が命を落としている日本の深刻な感染症の一つです。

◆高齢者は特に注意を

現在では結核患者の多くを高齢者が占め、全国では新たに結核患者として登録された人のうち65歳以上の人が約70%、80歳以上の人が約40%と高い割合となっています。

◆こんな時は早めに病院へ!

次の1～4の症状が2週間以上続くとき

1. 咳
2. たん
3. 微熱
4. 体のだるさ

結核の初期症状はほとんど現れず、気が付かないうちに悪化してしまうことも。悪化すると、咳などで空気中に結核菌が飛び散り、周りの人への感染も広がってしまいます。左の症状が続いたら早めに病院へいきましょう。

◆だからこそ早期発見が大切!

早期発見できれば、本人の重症化を防げるだけでなく、大切な家族や友人への感染の拡大を防ぐことができます。

症状がなくても毎年健康診断を受けましょう! 65歳以上の人は、市の結核レントゲン検診を受けられます。詳しい日程は広報もりおか6月15日号でお知らせします

もりおか健康21プランシリーズ 「第2次もりおか健康21プラン」に取り組もう!

第2次もりおか健康21プランとは

子どもから高齢者までの全ての市民が共に支え合い、生涯にわたり健康な生活を送り、健康寿命※を伸ばすことを目標とした、市の健康づくり計画です。同計画の柱となる「みんなで取り組む8領域」について、今回から11回にわたり紹介します。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごすことができる期間

みんなで取り組む8領域

1. がん予防 早期発見がカギ
2. 生活習慣病予防 健康寿命を延ばし、自分らしい生活を!
3. 栄養・食生活 毎日の食事から栄養バランスを考える
4. 身体活動 今よりプラス10分の運動
5. 喫煙・飲酒 禁煙チャレンジ! 飲酒はほどほどに
6. 歯と口腔の健康 80歳で20本の歯を残す
7. ところの健康づくり 十分な睡眠で体と脳の休息を!

次回から1つ1つ詳しく紹介します。「自分の健康は自分で守る」を意識して、積極的に健康づくりに取り組みましょう!

広告

一般財団法人 岩手済生会

こころのホスピタル 三田記念病院

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、心に関する治療を行っております。認知症病棟の他、5階病棟には個室もあります。

- 受付時間/8時30分～11時
- 診療時間/8時30分～17時15分
- 休診日/土曜・日曜・祝日
- 創立記念日 6月18日
- 年末年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索

(一財)岩手済生会 盛岡市長町24-7 ☎019-622-7327