

# 健康ひろば

## もりおか老人大学公開講座 長寿社会課 ☎603-8003

西根病院の望月泉院長が「上手なお医者さんのかかり方～超高齢社会を迎えて～」と題して講演。

● 7月26日(金)13時半～15時半  
 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)

## 市民早起きラジオ体操の会 スポーツ推進課 ☎603-8013

● 7月30日(火)～8月2日(金)、6時20分～7時※雨天中止

盛岡城跡公園多目的広場(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) ID 1023623

## 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 ID 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 ID 1003803

## つどいの森で健康づくり 都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表3の健康教室を開催します。

表1 マッサージ等指導教室の日程

期日	時間	会場
7/19(金)	13時半～15時半	青山区活動センター(青山三)
7/22(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
7/23(火)・8/17(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
7/24(水)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)
8/7(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

期日	時間	会場	定員
7/22(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	おおむね 20人
7/23(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	
7/24(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	
8/23(金)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	

● 各日10時半～11時半

● 同センター(湯沢1) ● 各20人  
 ● 電話:7月18日(木)10時から

表3 つどいの森 健康教室の日程

期日	教室名	費用
8/1(木)	リフレッシュ体操教室	無料
8/8(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500 円
8/23(金)	ピラティス体操教室	
8/29(木)	アロマで癒しヨガ	

## MORIOKA☆ユース食堂 ～食育コース～

健康増進課 ☎603-8305

食育の講話と、郷土料理も学べる調理実習。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

● 8月29日(木)10時半～13時半  
 市保健所(神明町)

● 30人※妊産婦を除く、おおむね20～30代の男女

● 12人※1歳以上の幼児  
 ● 電話:7月29日(月)14時から

ID 1023068

## すてきなキッチン♪栄養教室 健康増進課 ☎603-8305

おいしく減塩するための、食材や調理の工夫についての実習と講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

● 8月30日(金)10時～13時  
 市保健所(神明町) ● 30人

● 電話:7月22日(月)10時から  
 ID 1024017

## 小児慢性特定疾病の医療費助成 受給者証の更新を忘れずに 母子健康課 ☎603-8304

受給者証の更新手続きが毎年必要です。6月に送付した案内が届いて

いない人は、同課へお問い合わせください。更新手続きは8月9日(金)17時半まで。更新を希望しない場合は資格取り消しの届け出が必要です。

## 結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308

6月に送付した受診券(成人検診受診券と同一)に記入し、会場へお越しください。

● 表4のとおり※昭和30年4月1日以前に生まれた人

ID 1006625

## 風しんの抗体検査と予防接種 保健予防課 ☎603-8307

7月下旬に送付するクーポン券と身分証を持参すると、無料で受けられます。

● 8月1日(火)～来年2月29日(出) 全国の受託医療機関※画像コード参照 ● 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に送付

ID 1006625

## 結核レントゲン集団検診の日程※9月2日(月)以降の日程は8月15日号に掲載

期日	会場	所在地	時間
7/22(月)	都南地区保健センター(1回目)	津志田14	9:20～10:50
	岩手県農協情報電算センター	黒川7	11:20～11:40
	乙部体育館	乙部6	13:10～13:30
7/23(火)	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	14:00～14:20
	ジョイス盛岡東安庭店(1回目)	東安庭一	14:50～15:20
	焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	稲荷町	9:20～9:50
7/24(水)	ジョイス長橋台店(1回目)	長橋町	10:20～10:50
	いわて生協ベルフ山岸(1回目)	上堂一	11:40～12:10
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向い)	厨川五	13:30～14:00
7/24(木)	葉王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:00
	加賀野児童センター	加賀野四	10:30～11:00
	浅岸公民館(1回目)	浅岸二	11:30～12:00
7/30(火)	いわて生協ベルフ山岸(1回目)	山岸二	13:30～15:00
	高松の池入口広場	高松一	9:20～10:00
	上田公民館(1回目)	上田四	10:30～11:00
8/6(水)	緑が丘地区活動センター(1回目)	黒石野二	11:30～12:00
	ユニバースサントウ松園店(1回目)	北松園二	13:30～15:00
	津志田小学校(1回目)	津志田中央一	9:30～10:30
8/7(木)	セカンドライフはるかぜ	永井19	11:00～11:30
	Aコープ湯沢店(1回目)	湯沢東一	13:00～14:20
	羽場小学校	羽場17	14:50～15:10
8/7(金)	いわて生協ベルフ青山(1回目)	青山四	9:30～10:30
	みたけ地区活動センター(1回目)	みたけ四	11:00～11:30
	西部公民館(1回目)	南青山町	13:00～13:40
8/8(土)	サンデー盛岡店	月が丘一	14:10～14:40
	ユニバース鉈屋町店(2回目)	鉈屋町	9:30～10:00
	盛岡劇場	松尾町	10:30～11:00
8/20(火)	盛岡八幡宮駐車場(1回目)	八幡町	11:30～12:00
	岩手大教育学部付属中学校	加賀野三	13:30～14:00
	マイヤ青山店(1回目)	青山一	9:30～10:40
8/21(水)	緑が丘地区活動センター(2回目)	黒石野二	11:30～12:00
	高松地区保健センター(2回目)	上田字毛無森	13:30～14:00
	松園地区公民館(2回目)	東松園二	14:30～15:00
8/22(木)	ジョイス盛岡東安庭店(2回目)	東安庭一	9:30～10:00
	ユニバース中野店(1回目)	中野一	10:30～11:00
	沢田公民館(2回目)	東中野字片岡	11:30～12:00
8/23(金)・26(月)	市保健所(2回目)	神明町	13:30～14:20
	杜陵高校	上田二	9:30～10:00
	いわて生協ベルフ山岸(2回目)	山岸二	10:30～12:00
8/24(土)・30(金)	ジョイス本町店(2回目)	本町通一	13:30～14:40
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30～11:30
	8/27(火)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀
8/28(水)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30～11:30
8/29(木)・30(金)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30

## もりおか健康21 プランシリーズ

### 運動習慣でずっと健康に!

体を動かすことは、病気の予防のほか、脳と体を若々しく保つことや心の健康にも効果があります。普段運動している人も、運動不足に悩んでいる人も、今より少しでも多く体を動かしてみませんか。

● 8月1日(火)～来年2月29日(出) 全国の受託医療機関※画像コード参照 ● 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に送付

ID 1006625

### 体を動かす目安 18歳～64歳

・掃除や荷物運びなど、歩行以上の強度の活動を毎日60分

・息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週60分

65歳以上  
 ・じっとしている時間を減らして、毎日40分は体を動かす

参考:アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～(厚生労働省)

健康増進課 ☎603-8305

毎日10分から始めよう! 「+10」習慣

### いつもの生活に「+10」

体を動かすチャンスは身の周りにたくさんあります。まずは1日10分多く動くことを目標に、できることから始めてみましょう!

■なるべく階段を使う  
 ■近所の買い物には歩いて行く  
 ■バス停1つ分余計に歩く  
 ■車で出かけた時は、遠くの駐車場に停める

※病气やけがの治療中の人は、医師に相談しながら体を動かしましょう

## マナーからルールへ! 喫煙のルールが変わります

たばこを吸わない人を受動喫煙\*から守るために、健康増進法が一部改正され、喫煙時に周りの状況に配慮する義務などが定められました。

※他の人が吸うたばこの煙を吸い込んでしまうこと

### 健康増進法改正のポイント

喫煙者一人一人の「受動喫煙をさせない配慮」に加えて、多くの施設が段階的に禁煙になります。

①「望まない受動喫煙」の防止  
 ②子どもや患者など健康への影響が大きい人には特に配慮  
 ③主な利用者層に合わせ、施設の類型・場所ごとに対策

健康増進課 ☎603-8305

日本人の8割以上は、たばこを吸う習慣がありません

▶7月1日から  
 学校や病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎などの敷地内は禁煙

▶来年4月1日から  
 多数の人が利用する、店舗や事業所などの屋内は原則禁煙

## 受動喫煙で起こる健康への害

大人 ● 深刻な病気のリスク増  
 虚血性心疾患 1.3倍  
 肺がん 1.28倍  
 脳卒中 1.24倍

妊婦・赤ちゃん・子ども ● 低体重児や早産の恐れ  
 ● 呼吸器疾患、中耳炎を誘発  
 ● 乳幼児突然死候群(SIDS)のリスクが4.7倍に上昇

## いいこといっぱい!～運動・身体活動の効果～

- 1 病気の予防…生活習慣病の予防や乳がん、大腸がんのリスク減
- 2 筋力や身体機能の維持…つまずきや転倒、骨粗しょう症の予防
- 3 気分転換やストレス発散…自律神経を整え、うつ病の予防・改善
- 4 脳の活性化や認知症の予防
- 5 睡眠の質が向上

参考:健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)

市は、ウォーキング教室やラジオ体操、ピラティスやコンディショニング教室など、さまざまな健康づくり教室を開催しています! 運動習慣に「気付く」「始める」「続ける」きっかけを応援します。

市内各所のウォーキングマップを紹介しています!

ウォーキング教室の様子

市内各所のウォーキングマップを紹介しています!

市内各所のウォーキングマップを紹介しています!

市内各所のウォーキングマップを紹介しています!

## 休日救急当番医・薬局 ※往診はできません

7/21(日)

## 接骨院の休日当番 受付時間:10時～16時

8/4(日) 小山田接骨院 東松園二丁目2-2 663-2574

8/11(日) 村上整骨院 青山一丁目2-16 645-2313

8/18(日) 接骨院りゅう 本宮一丁目15-15 636-0066

8/25(日) コスモ整骨院 緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号 681-3328

## 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

9:30～13:30 16:00～20:00

TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

第13回 ウィズガス おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

# 全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を研ぎ澄ませます

2019年9月20日(日) 応募締切

参加賞 先着100組 5組以上応募いただいた小学校へ クオカードを(1,000円分) プレゼント!

学校賞 図書又は調理器具(10,000円相当)進呈!

●応募資格/岩手県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組(ただし、子1人に対し、1回の応募となります)

●応募方法/所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募用紙については、盛岡ガスのホームページからダウンロードが出来ます。

盛岡ガス TEL.019-653-1241

〒020.0066盛岡市上田二丁目19.56 盛岡ガスクッキングスタジオ[アラム]担当

詳しくは「盛岡ガス」検索

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

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

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

ホームページ http://kaganoclinic.jp/