

健康ひろば

高齢者肺炎球菌予防接種 保健予防課 ☎603-8307

本年度接種の対象年齢となる人には、7月下旬にお知らせハガキを送付しています。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。

☎ 3月31日(火)まで

♿ 表1の対象者または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのため身体障害者手帳が1級の人(接種時に手帳持参) ※接種を受けたことがある人は対象外

¥ 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください

ID 1006515

表1 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳	大正9年4月1日以前生まれ

表2 マッサージ等指導教室の日程

期日	時間	会場
1/20(月)・2/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
1/21(火)・2/8(土)・2/18(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
1/24(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場	定員
2/3(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
2/4(火)		仙北老人福祉センター(東仙北一)	
2/6(水)		就業改善センター(好摩字野中)	
2/10(月)		中野地区活動センター(東安庭字小森)	
2/12(水)	仁王老人福祉センター(名須川町)	50人	
2/13(木)	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)		
2/18(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人
2/19(水)	13時半～15時半	イオンスーパーセンター洗民店(洗民字鶴飼)	
2/20(木)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	80人
2/24(月)	10時～11時半	カワトク(菜園一)	
2/25(火)	10時～12時	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
2/26(水)	13時半～15時	ユートランド姫神(下田字生出)	
2/27(木)	10時～11時半	青山地区活動センター(青山三)	
2/26(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	20人
2/27(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	

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の指導とマッサージを受けられます。タオル持参。

☎ 表2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3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

肝炎個別相談会 保健予防課 ☎603-8308

ウイルス性肝炎の治療などについて、専門医に相談できます。

☎ 2月2日(日)13時～16時※1人20分

♿ 市保健所(神明町)

♿ 10人 ☎ 電話:1月20日(月)10時から ID 1006617

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4の健康教室を開催します。

☎ 各日10時半～11時半
♿ 同センター(湯沢1) ♿ 各20人
☎ 電話:1月18日(土)10時から

期日	教室名	費用
2/6(水)	リフレッシュ体操教室	無料
2/13(水)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
2/20(水)	アロマで癒しヨガ	
2/28(金)	ピラテス体操教室	

笑って健康 スリーA脳活ゲーム

都南老人福祉センター ☎638-1122

スリーA方式(あかるく、あたまを使って、あきらめない)の簡単なゲームで、認知症を予防します。

☎ 2月7日(金)10時～11時

♿ 都南老人福祉センター(湯沢1)

♿ 30人※おおむね60歳以上の人

☎ 電話:1月18日(土)10時から

風しんの抗体検査と予防接種 保健予防課 ☎603-8307・8308

クーポン券★と身分証を持参すると、無料で受けられます。

☎ 2月29日(土)まで

♿ 全国の受託医療機関※画像コード参照

♿ 昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれ

ID 1027147

★クーポン券は、昭和47年4月2日以降生まれの人には7月下旬に送

表5 市内の地域包括支援センター

事業所名	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター(盛岡駅西通一)	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター(北山二)	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター(浅岸三)	622-1711
松岡・緑が丘地域包括支援センター(西松園二)	663-8181
五月園地域包括支援センター(東山二)	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター(南青山町)	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター(月が丘三)	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター(本宮一)	636-3720
地域包括支援センター川久保(津志田26)	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター(永井19)	656-7710
玉山地域包括支援センター(好摩字夏間木)	682-0088

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
2/2(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/9(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
2/16(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
2/23(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ 緑が丘205号	681-3328

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

付済み。それ以外は希望者に配布

3カ月の短期集中予防サービスで介護を予防!

長寿社会課 ☎613-8144

自分に合った目標を立て、週に1回市が委託する事業所で運動や栄養に関する指導を受けます。費用は無料。希望者には送迎もあります。ケアプランの作成が必要なので、詳しくは、表5の地域包括支援センターへお問い合わせください。

♿ 身体機能の低下がみられる65歳以上の人 ID 1003802

精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会事務局 ☎637-7600 ファクス637-7626

精神障がいのある人を家族に持つ相談員が、同じ立場で当事者との接し方や福祉サービスなどの相談を受け付けます。

☎ 1月28日(火)・2月25日(火)・3月24日(火)、13時～17時は、市総合福祉センター(若園町)、2月14日(金)・3月13日(金)、10時～13時は、ふれあいランド岩手(三本柳8)

♿ 各日3～4人※統合失調症などの精神障がいのある人の家族

☎ 電話・ファクス:開催日の前日ま

で※事務局は火曜・木曜・金曜、9時～16時

もりおか健康21 プランシリーズ

心地良い睡眠は正しい生活習慣から!

健康増進課 ☎603-8305

平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)によると、国民の4人に1人が「睡眠による休養を十分にとれていない」と回答しています。快眠のカギは、毎日のちょっとした心掛け。できることから、日々の生活に取り入れてみませんか。

起床・日中編

まずは日光を浴びて 体内時計の覚醒スイッチをオン!

日光を浴びてから、14～16時間後に眠気が出てきます。体内時計のリズムをリセットするには、起床後なるべく早く日光を浴びましょう。

若年世代は夜更かしする割合が多く、休日の起床時刻が2～3時間遅くなる傾向があります。生活リズムが夜型になるのを防ぐため、休日もなるべく平日と同じ時間に起きましょう

田村佳菜保健師

規則正しく3度の食事を

特に朝食は、体と心の目覚めに重要です。中・高生を調査したところ、朝食を食べない頻度が高い生徒ほど不眠を訴える割合が多い、という結果もあります。

意識して体を動かす

適度な運動は、体が程よく疲れ、深い眠りを促します。エレベーターではなく階段を使う、無理のない範囲で徒歩で移動するなど、軽く汗ばむ程度の運動を定期的に行いましょう。1日30分以上の歩行を週5回している人は、寝付きが良く、夜中も目が覚めにくい人が多いです。

学んで防ごう!糖尿病

健康保険課 ☎613-8436

糖尿病の合併症を知っていますか?

市が負担している国民健康保険の医療費のうち、最も多いのは糖尿病の疾患によるもので、年間約10億2900万円(平成30年度)にものぼります。糖尿病は誰でもなる可能性がある病気で、進行すると合併症も表れます。その糖尿病の三大合併症は、「神経」「目」「腎臓」の3つに影響を及ぼすことから、頭文字をとって「し・め・じ」と略することができます。今回は、「し:神経障害」について紹介します。

糖尿病ってどういう状態?

食事をすると血糖(血液中のブドウ糖)が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが働くことで、正常な血糖量に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足、肥満などが続くと、インスリンの分泌が不足するため、その働きが不十分になり、高血糖の状態に。この状態が続くことを糖尿病といえます。糖尿病が進行すると、自覚症状がないうちに、全身の血管や神経が侵され、さまざまな病気や、怖い合併症を引き起こします。

睡眠は体に良いことがたくさん!

睡眠中に体の中でどのようなことが起こっているか知っていますか? 睡眠にはさまざまな効果があります。

- ・疲労を回復
- ・体と脳を休める
- ・大脳で記憶を整理、定着
- ・免疫機能アップ
- ・肌や筋肉、骨、内臓の傷んだ細胞を修復し、新陳代謝を促進



睡眠・睡眠準備編

自分に合ったリラックス方法を

入浴や軽い読書、静かな音楽、軽いストレッチなどでリラックスすると、ネガティブな思考や感情が生じにくくなり、眠りやすくなります。もし布団に入っても30分たっても眠れなければ、一度寝室を離れ、気分を変えるのも1つの手です。

入浴は、ぬるめの湯で就寝2時間前までに済ませましょう。自然と体温が下がって眠りにつきやすくなります。

夕食後のカフェイン、寝る前の喫煙は避ける

コーヒーや緑茶、紅茶、ココアなどに多く含まれるカフェインの覚醒作用は約3時間。寝付きが悪くなり、睡眠時間の短縮につながります。また、ニコチンには強い覚醒作用があり、約1時間持続します。喫煙者は寝つきが悪く、睡眠が浅い人が多いという研究結果もあります。

不眠が続くと、体だけでなく心にも悪影響を及ぼします。「最近あまり眠れないな」と感じたら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。



神経障害ってどんなもの?

糖尿病が進行すると、末梢神経の働きが悪くなって不必要な物質がたまったり、神経に栄養を与える血管が傷ついて血流が低下します。その結果、各神経の働きにも影響を及ぼし、右のような症状が出てきます。

定期健診とセルフチェックが重要!

▶糖尿病を防ぐために

定期的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう。血糖値などの変化を把握し、もし数値に異常があった場合は、すぐ医師に相談しましょう。

▶糖尿病と診断されている人

糖尿病の重症化を防ぐのが大切。足の傷や異変に気付くのが遅くなると、潰瘍や壊疽になりやすいので、こまめに足の隅々を見て、触ってチェックしてください。合併症は、早期に発見し、治療をすることで進行を食い止められます。定期的な検査を受け、合併症の有無や進行度を確認することが重要です。

糖尿病をはじめとした生活習慣病がある場合は、自覚症状がなくても治療の継続が大切です!



広告

手給油のいらす。

モリガス暖房
ガスファンヒータープラン
暖房割

手給油のいらす。

ガスファンヒータープラン 暖房割とは

しっかり暖かく、給油の手間も要らない!安全機能で安心に使えるモリガス暖房をお得にご利用いただける暖房期限定の割安プランです。

だから快適!モリガス暖房-

簡単	お得	速暖
点火時・消火時のイヤなおいが気にならずお部屋を快適に暖めます。	●灯油よりもランニングがおトク!	●スイッチONから5秒でポカポカ温風。
●燃料補給の手間はかかりません。		

※ガスファンヒーター等を専用住宅または併用住宅の居住部分ならびに事務所において使用するものに限りま。

盛岡ガス

TEL.019-653-1241

〒020.0066盛岡市上田二丁目19.56
盛岡ガス 営業部リフォーム課

詳しくは「盛岡ガス」検索

広告

盛岡市勤労福祉会館

〈施設貸出のお問い合わせ〉
☎019-654-3480

●大ホール ●研修室兼展示室
●各会議室 ●トレーニング室(ほか)

[休館日]日・祝 [貸出時間]9:00～21:00

高齢社会を豊かにする
シルバー人材センター

会員募集中!! 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で健康で働く意欲のある方

入会説明会 1月17日(金) / 1月30日(木) / 2月13日(木)
各日 10:00～12:00 ●事前にお電話ください。

[指定管理者] 公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ☎019-622-3363
〒020-0885 盛岡市紺屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館1階