

# 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

## 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。①は、赤ちゃん手帳につづるなどして配布済みの無料接種券を持参すると、医療機関で接種できます。②と③は、学校などを通じて配布済みの無料接種券を持参すると、医療機関で接種できます。

- ①麻しん風しん
- ☑ 3月31日(木)まで
- 📍 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子 ID 1002156
- ②日本脳炎
- ③ジフテリアと破傷風
- ☑ 13歳の誕生日前日まで
- 📍 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの子
- ID 1002158

## 元気はなまる介護予防講演会

### 長寿社会課 ☎613-8144 ファクス653-2839

岩手大の栗林徹教授による、高齢者の運動と健康づくり・介護予防の講演。シルバーリハビリ体操も体験できます。

☑ 2月2日(火)13時半～15時半

📍 盛岡劇場(松尾町) 📍 150人

📄 窓口・ファクス・郵送：市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要) 市役所長寿社会課へ郵送。1月22日(金)必着。窓口・ファクスは同日17時まで ID 1033100

## 健康づくり!マッサージ等指導教室

### 長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。

タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

- ☑ 📍 表1のとおり
- 📍 各12人※60歳以上
- ☎ 電話 ID 1003805

## もりおか認知症カフェの研修会

### もりおか認知症カフェ連絡会の久喜さん ☎090-7799-0941 ファクス653-2839

脳科学者の恩蔵絢子さんと、宮城の認知症をともに考える会「おれんじドア」の丹野智文代表による、認知症の理解を深める講演など。

☑ 1月30日(土)13時～16時半

📍 盛岡劇場(松尾町) 📍 100人

📄 ファクス：1月8日(金)まで

表1 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	申し込み
1/8(金)	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)	12/21(月)10時から
1/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	
1/19(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	12/22(火)10時から
1/20(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	
1/22(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	
1/28(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	

## もりおか健康21プランシリーズ

# 質の良い睡眠で ところも体も元気に!

## 質の良い睡眠をとるための5つのポイント

睡眠は、疲労の回復、心身の健康に欠かせません。今日からすぐできるポイントを紹介します。

### ポイント1 眠りと目覚めのメリハリを

- ・夜に使う照明は、刺激の少ない暖色系がおすすめ
- ・寝るときは、気になる音はできる範囲で遮断
- ・起床後、すぐに日光を浴びる

### ポイント2 昼寝は午後の早い時間&短時間で

- ・時間は15～30分を目安に
- ・夕方以降の睡眠(昼寝)は避ける
- ・睡眠不足を休日にとまて解消するより、平日に昼食後の短時間でも昼寝を。寝だめは、平日の目覚めの悪さにつながることも

### ポイント3 自分に合うリラックス法を

- ・入浴は、就寝する2～3時間前がベスト。温度は、熱すぎず、季節に応じて心地よいと感じる程度に調整

- ・なかなか眠れないときは、いったん寝床から出て、リラックスできる静かな音楽を聞くなどの気分転換も効果的

### ポイント4 就寝前の飲酒などは避けよう

- ・アルコールは一時的な眠気を促すが、睡眠自体は浅くなり、熟睡感が得られにくくなる。少量でも、体が慣れて飲酒量が増えやすいため、避けた方がよい
- ・カフェインの覚醒作用は約3時間。利尿作用もあるため、尿意で夜中に目が覚めることも
- ・寝酒や喫煙は、睡眠時無呼吸症候群にもつながる恐れが

### ポイント5 睡眠時間にこだわりすぎない

- ・必要な睡眠時間には個人差が。一般的には、年を取るごとに減る傾向に
- ・熟睡感があり、日中に眠気で困らない程度の睡眠をとる

やってみよう



私たちの人生の約3分の1は睡眠時間、といわれています。しかし、市民の約5人に1人は「睡眠による休養をとれていない」と回答※しています。「睡眠」について、いま一度目を向けてみませんか。

📍 健康増進課 ☎603-8305 ※平成30年度市民アンケートより

## 不眠の相談も受け付けます!//

### 健康相談

血圧や内臓脂肪などが測定できる他、保健師などによる個別相談を実施しています。

- ☑ 📍 表のとおり
- ☎ 電話：開催日の前日まで

表 本年度の健康相談の日程など

期日	時間	会場(所在地)
12/22・1/26・2/16・3/23、火曜	10時～10時半～11時～	高松地区保健センター(上田字毛無森)
1/12・2/9・3/9、火曜		都南公民館(永井24)
1/19・2/16・3/16、火曜	市保健所(神明町)	
2/2・3/2、火曜	13時半～14時～14時半～	

※玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869でも随時、健康相談・電話相談を行っています。

※各健康相談は、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります

不眠は、心身の不調のサインです。睡眠時間が少ないと、生活習慣病をはじめ、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調、うつ病などのこころの病気の原因にもなります。眠れないときは、医師や保健師などに相談しましょう。



広告

# 広告募集中

皆さまの事業PRの媒体として「広報もりおか」をぜひご活用ください!

## 「広報もりおか」でPRしてみませんか?

- ✓ 企業や団体のイメージアップに
- ✓ イベント・催事の案内
- ✓ エリアやターゲットを特定した効率的なPRに
- ✓ 会社・事業のPR
- ✓ お店・商品のPR
- ✓ 病院・クリニックの診療案内 など

広告掲載のお問い合わせ・お申し込みは

**Natural Com.**  
ナチュラルコム株式会社

岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F  
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130 E-mail:office@naturalcom.jp



知っていますか?

# 地域ねこ活動

☎ 生活衛生課 ☎603-8310

猫は屋内で飼うこと※とされていますが、飼い主がいない猫(いわゆる野良猫)による繁殖が増えてきています。「住んでいる地域

に野良猫が多いかも」と思ったとき、私たちにできることは何か、一緒に考えてみませんか?

※参考：家庭動物等の飼養及び保管に関する基準(環境省)

## 保護される数が増えています!

本年度は、保護される猫の数が例年に比べてとても多く、半年間で115匹にも。これは、昨年度1年間の保護数に匹敵します。このうち、飼い主が分からない子猫は34匹で、なんと昨年のおおよそ3倍! 不妊手術をしていない猫が増えていることが、原因の1つと考えられます。

表 保護された猫の内訳(令和2年4月～9月)

飼い主が飼えなくなった	58匹
飼い主が分からない	38匹
負傷や衰弱などで路上で保護された	19匹



## 「地域ねこ活動」とは

「飼い主がいない猫がかわいそう」と思う人もいるかもしれませんが。しかし、エサを与えるだけでは、周辺に居ついて繁殖し、野良猫がますます増える悪循環に。

そうならないよう、地域の中で住民の皆さんが適切に世話をしていくことを「地域ねこ活動」といいます。

## どんなことをするの?

- 猫を増やさない  
一時的に猫を保護し、雌猫は不妊手術をします
- 環境をきれいに  
餌は、時間と場所を決めて必要な分だけ与えます。食べ終わったら容器を片付け、周りを掃除します

- ふん・尿被害を減らす  
猫にとって安全な場所に快適なトイレを作ることによって、他の場所での、ふん・尿被害を減らします



一歩進んで

- 新しい飼い主探し!  
地域ねこが、飼い猫になるよう、飼い主を探します

## 効果はどれくらいあるの?

市は、平成22年度からこの活動を支援し、これまでに84の町内会で地域ねこ活動が行われ、雌猫282匹の不妊手術が行われました。1匹の雌猫が1回に4～6匹の子猫を生むといわれており、おおよそ1700匹の子猫が野良猫にならずに済んだ計算になります。猫の数が減ることでふん・尿などでのトラブルが減った地域もあり、また、交通事故などで亡くなる猫の数も年々減少しています。

## 🐾 何から始めればいいのか?

活動を始めるまでの進め方は、次のとおりです。

- ①まずは生活衛生課に相談  
職員が、現在の状況を聞き、活動の進め方をアドバイスします
- ②3人以上のグループを作る  
餌やりや片付けなどの活動をする人を、近所から募りましょう
- ③世話をする猫の数を把握  
毛色・性別などの特徴や数、よく見かける場所などを調べておきましょう

「地域ねこ活動」の活動開始!

- ④町内会に「地域ねこ活動」について説明し、了承を得る
- ⑤活動の申請に必要な書類をそろえ、同課に提出

## 不妊手術費用とワクチン接種費用の助成

不妊手術費用を雌猫1匹当たり1万円まで、譲渡の際のワクチン接種費用を1匹当たり1500円まで助成します。予算に限りがありますので、早めにご相談ください。※町内会の承認やグループでの申請など、条件があります。詳しくは、お問い合わせください



生活衛生課 松館獣医師

その他にも、やけいシなどの貸し出しもしています

## あなたの地域でも始めませんか?

これからもそれぞれの地域で、今いる猫の命を大切にしながら、飼い主のいない猫を増やさない活動を続けていく必要があります。野良猫が気になる地域の人はご相談ください。

広告

いつも漠然とした不安をお持ちの方、その時のために...

# 無料「葬儀事前相談」

・自宅葬・家族葬・一般葬・社葬など  
さまざまなお悩みに駒木のスタッフが丁寧に対応いたします。

- 葬儀費用は各種カードでお支払いできます
- 指定店:川津セレクトモニー・国家公務員共済会・盛岡市勤労者福祉サービスセンター・日専連盛岡

このまちと人によりそう「まちの葬儀屋さん」

## 駒木「やすらぎの会」

- 1 葬祭互助会を解約しての入会も可能です  
解約手数料分は当社が負担します
- 2 自由に仕出し、生花店、菓子店なども選べます
- 3 365日・24時間の安心対応です
- 4 「生前葬祭予約」のご相談・見積りも承ります

今なら入会金・年会費が無料でご加入できます。一度加入されますと、ご家族全員が永久に登録され、各種特典が受けられます。

創業明治10年 駒木葬祭 ☎ 0120-09-2343

(仮本社)盛岡市新庄町4-22(盛岡バイパス新庄)  
TEL019(622)2343・FAX(624)0115  
(本社)盛岡市南大通二丁目2-6(建替工事中)