



盛岡市保健所の

# 健康ガイド

「もりおか健康21プラン」 ～噛ミング30運動～

## ◀歯・口腔の健康▶

「噛ミング30」は、食育を推進して健康寿命を伸ばしていくと厚生労働省が掲げるキャッチフレーズ。「きちんとかみ砕く=ひと口30回以上かむ」ことを呼び掛けています。しかし、30回以上かむことは大変な場合もあります。そこで、下記のひと工夫から始めてみてはいかがでしょうか。

食べたときの「おいしい」は、かんだときの「味わい」が脳に伝わること

です。「味わい」を感じるためにはきちんとかみ砕いて、味覚と嗅覚の情報も脳に伝えることが必要。よくかみ味わうことで、脳から食欲をコントロールするホルモンが出て、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止とダイエット効果も期待できます。また、よくかむと唾液がたくさん出るので、がんの抑制やストレス緩和、記憶力アップに効果があり、消化器官の負担も軽くして栄養の吸収も良くなります。

### よくかむためのひと工夫！

- ◆ひと口20回かむことからスタートして回数を増やしていく
- ◆普段よりもプラス5回かんでから飲み込む
- ◆口に入れるひと口の量を少なめにする
- ◆ひと口入れたら箸を置き、かむことに集中する
- ◆初めに左側でかんだら次は右側でかむ



さらにイコト！

よくかむことによる効果

乳幼児～学童期

成長期の栄養吸収、窒息予防につながる

成人期

肥満や糖尿病、がんなどの予防につながる

高齢期

認知症予防や転倒予防につながる

## 2月の幼児健診

日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。

市保健所（神明町）		
1歳6カ月児健診	2/1(水)	27年7月4日～7月14日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	2/15(水)	27年7月15日～7月27日生まれ
	2/22(水)	27年7月28日～8月7日生まれ
3歳児健診	2/3(金)	25年10月15日～10月25日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	2/10(金)	25年10月26日～11月4日生まれ
	2/17(金)	25年11月5日～11月16日生まれ
高松地区保健センター（上田字毛無森）		
1歳6カ月児健診	2/8(水)	27年7月12日～8月8日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	2/24(金)	25年10月17日～11月18日生まれ
都南地区保健センター（津志田14）		
1歳6カ月児健診	2/16(木)	27年7月15日～8月16日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	2/9(水)	25年10月4日～10月31日生まれ
玉山総合福祉センター（渋民字泉田）		
1歳6カ月児健診	2/2(木)	27年7月5日～8月1日生まれ
受付時間：9時～9時15分	2/2(木)	25年10月5日～11月1日生まれ
3歳児健診	2/2(木)	25年10月5日～11月1日生まれ
受付時間：9時15分～9時半	2/2(木)	25年10月5日～11月1日生まれ
【問】健康推進課 ☎603-8304・玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869		

このページに関する問い合わせやご意見、ご感想は下記へどうぞ。  
■市保健所企画総務課 ☎020-0884神明町3-29、☎603-8301  
☒電子メール kikakusoumu@city.morioka.iwate.jp

## 楽しく一緒に学びましょう

### ■マタニティ教室～平日コース

調理実習を行い、妊娠中の栄養管理やママと赤ちゃんの歯の健康について学びます。費用は無料です。  
【対象】市に住所があり、おおむね妊娠5～8カ月までの初産婦  
【日時】2月23日(木)10時～13時半（母子手帳配布時にお知らせしていた3月16日分が日程変更になりました）  
【場所】市保健所【定員】30人  
【申し込み】2月3日(金)14時から健康推進課 ☎603-8303で先着順に電話受け付け

### ■パパママ教室～日曜コース～

妊娠中の健康管理や、赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学びます。夫婦での参加をお勧めします。費用は無料です。  
【対象】市に住所があり、6月に初めて出産する人

【日時】2月26日(日)10時～15時  
【場所】市保健所【定員】40組  
【申し込み】2月10日(金)14時から健康推進課 ☎603-8303で先着順に電話受け付け

### ■離乳食教室

離乳食についての講話や試食を行い、初めての離乳食への不安を解消します。費用は無料です。  
【対象】市に住所があり、28年10月生まれの乳児と初めて子育てする母親  
【日時】2月28日(火)10時～12時  
【場所】市保健所【定員】30組  
【申し込み】1月24日(火)14時から健康推進課 ☎603-8305で先着順に電話受け付け。グループでの申し込みはお控えください

## 健康のために受けましょう

### ■高齢者肺炎球菌の予防接種

高齢者肺炎球菌の予防接種を3月

## 診療時間外に子どもの具合が悪くったら…

■症状が軽い場合（19時～23時）

### 市夜間急患診療所へ

神明町3-29（市保健所2階）  
☎654-1080、小児科・内科、年中無休

■症状が重い場合

### 小児救急入院受入当番病院へ

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、市夜間急患診療所や休日救急当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。  
土曜は13時から17時まで、夜間は17時から翌朝9時までです。

2月							当番病院一覧			
日	月	火	水	木	金	土				
			1	2	3	4	中央 県立中央病院			
			中央	医大	中央	医大	上田一丁目4-1 ☎653-1151			
5	6	7	8	9	10	11	日赤 盛岡赤十字病院			
日赤	医大	川久保	中央	医大	中央	こども	三本柳6-1-1 ☎637-3111			
12	13	14	15	16	17	18	医大 岩手医科大学附属病院			
中央	医大	川久保	中央	医大	中央	医大	内丸19-1 ☎651-5111			
19	20	21	22	23	24	25	こども もりおかこども病院			
中央	医大	川久保	日赤	医大	中央	こども	上田字松屋敷11-14 ☎662-5656			
26	27	28					川久保 川久保病院			
医大	中央	医大					津志田26-30-1 ☎635-1305			

日中の診療時間に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。また、時間外を受診は小児救急入院受入当番病院に集中し、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。まずは市夜間急患診療所を受診しましょう。

日曜、祝日の日中は休日救急当番医（9ページ参照）を受診してください

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。 [盛岡市医師会](#) [夜間](#)

広告

もりしんウインターキャンペーン 取扱期間：平成29年1月31日(火)まで

懸賞品付 定期預金 地域応援回

～金利上乘せ実施中!～ 2016冬

キャンペーンの詳細お問い合わせは、もりしんホームページまたは、最寄りの本支店窓口へ。

「預ける」「食べる」とおしてつながる復興支援 平成28年8月の台風10号により被災された地域を全力応援します!

キャンペーン期間中、対象定期預金ご契約のお客様へ「岩手県産品」を抽選で合計165名様へプレゼント!

特賞 15本

（久慈市）海鮮鍋セット ※写真はイメージです。

【A賞】岩泉町ご飯のお供セット……50本  
【B賞】たのはたアイスクリームセット……50本  
【C賞】野田村特産 南部福来豚（ふくぶた）こだわりホルモン鍋 ……50本

“あなたのそばに” 盛岡信用金庫 <http://www.morishin.co.jp/>  
盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

Health Guide

# 情報インデックス

## 相談

### ●無料の法律相談

民事全般について、弁護士に相談できます。【相談時間】1人20分【場所】市役所本館5階の地域福祉課や同本館1階の窓口案内所、玉山総合事務所、各支所などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所地域福祉課へ郵送または持参してください。2月3日(金)必着。持参の場合は17時半まで【問】同課 ☎626-7509

### ●休日納付相談

【日時】1月22日(日)9時～16時【場所】納税課（市役所別館2階）、健康保険課（同1階）【内容】市民税や固定資産税、国民健康保険税の納付と、納付相談の受け付け【問】納税課 ☎613-8462

## 催し

### ●市教育振興運動実践発表大会

【日時】2月4日(土)13時～16時10分【場所】市民文化ホール（盛岡駅西通二）【内容】小中学生俳句・短歌大会表彰や児童生徒表彰、上田小・城北小学校区による実践発表、城北小・浜中による舞台発表【費用】無料。当日、会場へどうぞ【問】学校教育課 ☎639-9045

### ●末盛千枝子講演会

【日時】2月11日(土)14時～16時【場所】都南図書館（永井24）【内容】3.11絵本プロジェクトいわて代表の末盛千枝子さんが自伝エッセーを題材に、絵本に関わるようになったきっかけや皇后陛下との出会いなどについて講話【費用】無料【定員】90人【申し込み】1月20日(金)10時から同館 ☎637-3636で先着順に電話または直接受け付け

## お知らせ

### ●市社会福祉審議会の委員を募集

【任期】4月から3年間【応募資格】次の全てに該当する人①市内に1年以上住んでいる②平成9年4月2日以前生まれ③市の他の審議会などの委員にな

っていない④平日の日中に開く年2～4回程度の会議に出席できる【定員】3人【応募方法】市役所本館5階の地域福祉課や同本館1階の窓口案内所、玉山総合事務所、各支所などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所地域福祉課へ郵送または持参してください。2月3日(金)必着。持参の場合は17時半まで【問】同課 ☎626-7509

### ●先人記念館ボランティア募集

先人記念館は、来館者への展示解説や教育普及事業、広報活動のサポートをする29年度のボランティアを募集します。【募集期間】1月17日(火)9時～2月5日(日)17時※2月～3月に全4回の養成講座を実施します【申し込み】同館 ☎659-3338で電話受け付け

### ●市の推計人口（12月1日現在）

【人口】29万6471人（男＝14万612人、女＝15万5859人）【対前月比】115人減【世帯数】13万766世帯【問】企画調整課 ☎613-8397

## 図書

### ■市立図書館（高松一 ☎661-4343）

◎えほんのへや

【日時】1月19日(木)15時半～16時

◎児童文学を読む会

【日時】1月25日(水)10時～12時

【内容】「ヨハネスブルクへの旅」

◎かみしばいのへや

【日時】1月26日(木)15時半～16時

## 休日救急当番医・薬局

内：内科、外：外科・整形外科、小：小児科、歯：歯科、薬：薬局  
時間は9時から17時まで。ただし歯科は15時、薬局は17時半まで。往診はできません。

日	区分	名称	所在地	電話番号
1/22 (日)	内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
		秋浜内科クリニック	渋民字駅103	683-2333
	外	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003
		小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
		北天昌寺歯科医院	北天昌寺町5-51	613-7346
1/29 (日)	薬	すばる薬局永井店	永井22-3-128	614-0025
		たくぼく薬局	渋民字駅104	669-5800
		ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313
	内	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
		吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
		臼井循環器呼吸器内科	松園二丁目2-10	662-9845
外	吉野整形外科麻酔科医院	上太田金財93-2	658-1130	
	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341	
	中野歯科クリニック	中野一丁目17-1	653-1821	
小	あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706	
	のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733	
	ドラッグコスモス	上太田金財92-1	656-2255	
薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797	

※1月15日(日)の休日救急当番医と薬局は、1月1日(日)9ページをご覧ください

広告

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](http://www.chida-clinic.com)

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

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>