

健康ひろば



市立病院の成人検診・脳ドック

成人検診予約担当・健診受け付け ☎635-0101

▶予約制の成人検診
①胃がん検診※X線検診か内視鏡検診を選択可能②乳がん検診③子宮頸がん検診。(③は今年から再開)
☎ ①6月25日(月)～10月31日(水)②6月25日～来年3月15日(金)までの月・水・金曜③6月25日～来年3月15日まで。日にちはお問い合せください※①②③とも祝日を除く
☎ 電話:受診券が届いた後の平日13時～16時半

▶当日受けられる健診・検診

特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、女性検診、もの忘れ検診は、当日受け付けます。受付時間は8時半～10時半。詳しくは同病院成人検診予約担当までお問い合わせください。

■脳ドック
自覚症状のない初期の脳梗塞の発見などに役立つ「脳ドック」を受診できます。検査内容など詳しくは、同病院健診受け付けまでお問い合わせください。

健康づくり! マッサージ教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師による健康講話と体のケアのアドバイス。タオル持参。
☎☎表1のとおり
☎各15～25人※60歳以上
☎当日、開始10分前から先着順
☎1003805

公民館で健康づくり

健康増進課 ☎603-8305

見前南地区公民館(西見前13)でさまざまな健康教室を開催。
■ゆるフィット運動クラス
☎6月28日～8月9日、木曜、全6

表1 マッサージ指導教室の日程

実施日	時間	会場
6/20(水)・7/18(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター(前九年三)
7/3(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
7/6(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
7/12(木)	10時～12時	山王老人福祉センター(山王町)

回、13時15分～15時
☎25人※64歳以下で運動習慣がない人 ☎☎電話:6月20日(水)10時～1022896
■ラジオ体操活用術
ラジオ体操第一の正しい動きを学び、効果のアップを図る。
☎7月4日(水)13時半～15時
☎25人 ☎☎電話:6月21日(木)10時～1022919

高齢者肺炎球菌予防接種

保健予防課 ☎603-8307

対象者には6月下旬に案内を送付。同予防接種を受けたことがある人は対象外です。
☎7月1日(日)～来年3月31日(日)
☎☎指定医療機関※市外で接種を希望する人はお問い合わせください
☎表2の対象者と、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の障がいのため身体障害者手帳1級の人※接種時に手帳を持参
☎2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に保健予防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 ☎1006515

表2 予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日

Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

健康増進課 ☎603-8305

■お仕事帰りの60分健康講座
①ピラティスで姿勢改善②栄養講

話と減塩メニューの試食③ピラティスでカラダのゆがみ改善。1日のみの参加も可能。
☎☎市保健所(神明町)
☎①7月11日(水)②8月30日(水)③9月19日(水)。いずれも19時～20時
☎25人※市内に住所がある69歳以下の人 ☎☎電話:6月25日(月)10時～1022900

MORIOKA★ユース食堂

～リフレッシュユース～
健康増進課 ☎603-8305

食育の講話と運動でリフレッシュした後、野菜たっぷりのカラフルランチを楽しみます。
☎7月28日(土)10時半～13時半
☎☎高松地区保健センター(上田字

表3 結核レントゲン集団検診の日程 (3ページへ続きます)

期日	会場	所在地	時間
7/3 (火)	藤平佐一さん宅	繫字山根	9:30～9:40
	つなぎ幼稚園	繫字館市	10:10～10:50
	大鷲剛さん宅	繫字北ノ浦	11:20～11:30
	猪去振興センター	猪去外久保	13:00～13:30
	上鹿妻公民館	上鹿妻天沼	14:00～14:30
7/5 (木)	大宮神社	本宮宇大宮	15:00～15:20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9:50～10:10
	ケアハウス麗沢	猪去三枚橋	10:30～10:50
	太田地区活動センター	中太田深持	11:10～11:40
	東北公営企業駐車場	中太田屋敷田	13:10～13:30
7/6 (金)	中新田公民館	中太田新田	13:50～14:10
	下太田老人福祉センター	下太田榊	9:30～11:00
	本宮第四公民館	本宮六	11:30～11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20～13:50
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14:20～14:40
7/9 (月)	向中野公民館	向中野二	15:10～15:30
	マルイチ本宮店	本宮三	9:30～10:20
	本宮小学校	本宮二	10:40～11:10
	仙北小学校	仙北二	11:30～12:00
	青物町公民館	西仙北一	13:30～13:50
7/10 (火)	盛岡ケアセンターそよ風	向中野四	14:10～14:30
	道明公民館	向中野字道明	14:50～15:10
	仙北児童センター	東仙北一	9:30～10:00
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	10:20～11:40
	盛岡南消防署仙北出張所	仙北三	13:10～13:40
7/12 (木)	盛岡第四高校	津志田26	14:00～14:30
	厨川小学校	前九年一	9:30～10:00
	岩手高校テニスコート脇	長田町	10:20～10:50
	盛岡駅前地区公民館	盛岡駅前北通	11:10～11:30
	中川町公民館	盛岡駅西通二	13:00～13:20
7/13 (金)	ザ・ダイソー盛岡梨木店	梨木町	13:50～14:20
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:20～9:50
	仁王小学校体育館前	本町通二	10:10～10:40
	山岸地区活動センター	山岸四	11:00～11:30
	山岸老人福祉センター	下米内一	13:00～13:20
	JR上米内駅	上米内字中居	13:50～14:00

毛無森)
☎30人※市内に住所があるおおむね20～30代の男女。各家庭小学生以上の子ども1人まで追加で参加可能 ☎☎電話:6月21日(水)10時～1023068

結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308

結核レントゲン集団健診を実施。7月前半の日程は表3のとおりです。6月22日(金)ごろに自宅に届く受診券(成人検診受診券と同一)に記入し、都合のいい会場へお越しください。肺がん検診を受診する人は受ける必要がありません。
☎☎昭和29年4月1日以前に生まれた人 ☎1006625

申し込みが必要なイベントについて

電話:記載されている申込開始日時から先着順に受け付けはがき/往復はがき:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス:左記①～⑥と⑦のファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。※定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

表3 結核レントゲン集団検診の日程 (続き)

期日	会場	所在地	時間
7/13 (金)	マート桜台店	桜台二	14:20～14:40
	元根子商店	山岸字外山岸	15:00～15:10
	岩手塩元売(株)駐車場	開運橋通	9:30～9:50
7/17 (火)	桜城小学校	大通三	10:10～10:30
	上田中学校	上田二	10:50～11:10
	三ツ割住民センター	北山二	11:30～11:50
	ジョイス本町店	本町通一	13:20～14:00
	仁王地区活動センター	三ツ割下更ノ沢	14:30～14:50
7/18 (水)	見前小学校	西見前18	9:30～10:00
	ジョイス見前店	西見前14	10:20～11:00
	見前町公民館	東見前4	11:20～11:40
	大ヶ生地地区城内集落センター	乙部20	13:10～13:20
	手代森ニュータウン公民館	手代森14	13:40～14:00
7/19 (木)	ツルハドラッグ三本柳薬局	三本柳5	14:20～14:50
	城北小学校	みたけ三	9:30～10:00
	うまい丸齋盛岡店	月が丘一	10:20～10:50
	米沢理髪店	西青山二	11:10～11:30
	ジョイス長橋台店	長橋町	13:10～13:40
7/20 (金)	土淵地区活動センター	前湯四	14:00～14:20
	都南地区保健センター	津志田14	9:20～10:20
	門公民館	門一	10:40～10:50
	峯崎公民館	黒川17	11:10～11:20
	黒川公民館	黒川11	11:40～11:50
	乙部体育館	乙部4	13:20～13:40
	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	14:00～14:20

※7/23(月)以降の日程は、7月15日号に掲載します

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
6/24 (日)	内	あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
		盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939
	外	吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820
	小	寺井小児科医院	山王町1-9	623-8249
	歯	上ノ橋歯科クリニック	上ノ橋町1-45	622-4348
	薬	ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
		オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	7/1 (日)	まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
		佐藤内科クリニック	大通三丁目24第三菱和ビル4階	626-1115
内		わたなべ内科・神経内科クリニック	高松三丁目9-8	605-1117
秋浜内科クリニック		渋民字駅103	683-2333	
外		みやた整形外科医院	上堂二丁目4-12	656-6350
小		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
歯		和田歯科医院	神明町2-5	652-5011
薬		リリィ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117
		たくばく薬局	渋民字駅104	669-5800
		リリィ薬局盛岡北店	上堂二丁目4-11	681-0165
オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233		

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
7/1 (日)	あきもと整骨院	北飯岡二丁目23-17	681-3186
7/8 (日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1エスビル4階	651-0480
7/15 (日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/22 (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
7/29 (日)	整骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

もりおか健康21シリーズ 【問】健康増進課☎603-8305

「禁煙は寿命を延ばす特効薬！」
「長年吸ってきたから今さら禁煙したって・・・」そんなことはありません! 禁煙の効果は、短期間で実感できます。

禁煙にはこんな効果が!

禁煙した時間	効果
20分	血圧・脈拍が下がる
8時間	運動能力が改善する
24時間	心臓発作の確率が下がる
48時間	臭いと味の感覚が復活し始める
48～72時間	ニコチンが体から完全に抜ける
72時間	呼吸が楽になり、肺活量が増加する
2～3週間	体の循環機能が改善し、歩行が楽になる
1～9カ月	咳や全身のけん怠感などが改善する
5年	肺がんになる確率が半分に
10年	口腔がんやすい臓がんなどになる確率が下がる

「禁煙が難しい」「過去に失敗した」という人は**禁煙外来**の受診がお勧め。一定の条件を満たせば禁煙治療に保険を適用できます。

シリーズ「食育」～第2回～ 【問】健康増進課☎603-8305

毎年6月は食育月間!
「食べること」について考えよう
食育月間とは
地域社会全体で食育推進に取り組むために設けられた強化月間

食品を選ぶときは**栄養成分表示**を参考に!
並んでいる食品から一つを選ぶとき、見た目だけではエネルギーや栄養価はわかりません。そこで参考になるのが**栄養成分表示**です。この表示を見比べて自分の体にあった食品を選びましょう。

■食品のこんな表示に注意!

カロリーゼロってほんとにゼロ? カロリーゼロの表示は、100gあたり5kcal未満の場合に表示できます。カロリーゼロの500kcalのジュースを飲むと20kcalになることも・・・

栄養成分表示でしっかり確認 「ゼロ」や「たっぷり」などといった表示には基準があり、実は過剰に摂取してしまうことも。栄養成分表示を見て、数値で確認してみましょう。

■こんな人はここを**チェック!** 表示の例

栄養成分表示	100g当たり
エネルギー	○●kcal
タンパク質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	●●g

■体重が気になる・・・

■血圧が気になる・・・

■減塩しなくては・・・

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。



院長
田崎 治子

☎0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP <http://sakura-keisei.jp/>

ホテルメトロポリタン NEW WING

盛岡駅前

当院(2F)

東横イン 盛岡駅前

ロイヤル 盛岡駅前

ピヒラトヤ

ホテルメトロポリタン盛岡

フェザン 盛岡駅前

盛岡駅

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野

[院長]加藤 隆幸
消化器内科・内科クリニック

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

岩大附属小 至国道4号
花月堂 至天満宮
■城南小

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

〒020-0034 盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)

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

←矢巾 1 明治橋 茶畑→
南大橋 北山 岩手自動車学校 ジョイス東安庭店
■駐車場 18台完備