

健康ひろば

高齢者のインフルエンザ予防接種 保健予防課 ☎603-8307

接種を希望する人は、事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。接種券は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市公式ホームページなどで確認してください

■接種費用の補助

次に該当する人が、期間中に予防接種を受ける場合、接種費用の補助があります。

- ▶65歳以上、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の障がいのため身体障害者手帳1級を持つ人（接種時に手帳を持参）：1回に限り1500円で予防接種を受けられます。※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は接種料金が無料になります。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のいずれかで申請してください

☎ 11月1日(金)～来年1月31日(金)
ID 1006517

表1 健康づくり! マッサージ等指導教室の日程など※タオル持参

期日	時間	会場
10/21(月)・11/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
10/23(水)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)
10/25(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
10/29(火)・11/9(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/15(金)	13時30分～15時30分	青山地区活動センター(青山三)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程など※上履きとタオル、飲み物持参

期日	時間	会場	定員
11/5(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	20人
11/6(水)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	
11/7(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	
11/11(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	80人
11/12(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター渋民店(渋民字鶴飼)	
	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	20人
11/13(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	
11/14(木)	13時半～15時	土洲地区活動センター(前潟四)	
	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	50人
11/19(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
	13時半～15時半	カワトク7階(菜園一)	20人
11/20(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	
11/25(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
11/26(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	
11/27(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	
11/28(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。

☎☎ 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。

☎☎☎ 表2のとおり※65歳以上
☎無料※会場により保険料がかかる場合があります ID 1003803



過去の教室の様子

ラジオ体操活用術 健康増進課 ☎603-8305

体操の効果をアップさせる、ラジオ体操の正しい動きを学びます。

☎ 11月8日(金)13時半～15時
☎高松地区保健センター(上田字毛)

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

つどいの森で健康づくり 都南老人福祉センター ☎638-1122

■健康教室
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。

☎ 10時半～11時半
☎同センター(湯沢1)
☎各20人※医師からの運動制限がある人は参加できません
☎電話: 10月18日(金)10時から

表3 つどいの森 健康教室の日程など

期日	教室名	費用
11/1(金)	リフレッシュ体操教室	無料
11/14(水)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
11/21(水)	アロマで癒しヨガ	
11/29(金)	ピラテス体操教室	

■市長杯グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフを通して健康増進を図ります。
☎ 11月7日(水)8時半～14時
☎つどいの森特設コース(湯沢1)
☎100人※60歳以上 ¥ 2000円
☎電話: 10月18日(金)10時から31日(水)17時まで

乙部地区公民館まつり・健康まつり 乙部地区公民館 ☎696-2081

同館で活動する団体の作品展示や舞台発表のほか、体脂肪・血圧測定、健康教室「レインボー体操」など。
☎ 11月3日(日)9時40分～14時半
☎同館(乙部6)

おいしく減塩! 夜の料理教室・秋 都南公民館 ☎637-6611

新鮮な秋の食材を使って、減塩でもおいしい時短料理を学びます。
☎ 11月26日(火)18時半～20時半
☎都南公民館(永井24)
☎20人 ¥ 750円
☎電話・窓口: 10月23日(水)10時から11月21日(水)17時まで ID 1028561

玄米にぎにぎ健康体操 乙部地区公民館 ☎696-2081

玄米と布で作った棒を使って、簡単な

ストレッチや筋力トレーニングを行います。

☎ 11月22日(金)10時～12時
☎乙部農業構造改善センター(乙部6)
☎15人 ¥ 24円
☎電話: 11月5日(火)10時から

差がつく朝ごはん 健康保険課 ☎613-8436

生活習慣病予防や代謝アップに役立つ朝食メニューの調理実習と講話。
☎ 11月26日(火)10時～13時
☎西部公民館(南青山町)
☎15人※74歳以下の市国民健康保険加入者
☎電話: 10月18日(金)10時から

家族介護者リフレッシュ交流会

①地域包括支援センター川久保 ☎635-1682
②みたけ・北厨川域包括支援センター ☎648-8834
①簡単にできるおいしい介護食②介護者が知っておきたい薬の知識についての講演と参加者同士の交流会。
☎ 11月12日(火)①10時半～14時②13時半～15時
☎①地域福祉センター(手代森14)②みたけ老人福祉センター(みたけ三)
☎各15人※認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族
☎電話: 11月5日(火)まで ID 1006435

盛岡大学公開講座 盛岡大学・盛岡大学短期大学部 地域連携センター ☎601-2615

「人生100年時代を生きる～今日から始めよう健康長寿のライフスタイル～」をテーマにした講演。
☎ 11月17日(日)13時～16時
☎ホテルメトロポリタン盛岡NEW WING(盛岡駅前北通)
☎200人

8020歯科保健大会 盛岡歯科医師会 ☎651-1170

エベレスト登頂達成者の中山岳さんによる「エベレストが僕に教えてくれたこと」と題した講演など。
☎ 11月10日(日)9時50分～11時45分
☎アイーナ小田島組☆ほ～る(盛岡駅

西通一)

認知症の予防についての講演会 県診療放射線技師会 ☎698-2155

健康運動指導士の菊池広人さんによる「認知症のいろは～誰にでもわかる認知症のお話～」と題した講演など。
☎ 11月10日(日)14時～15時半
☎アイーナ県民プラザA、B、C(盛岡駅西通一) ☎80人

四種混合ワクチンの一部自主回収と抗体検査 阪大微生物病研究会 ☎0120-280-980

同会が製造したジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオを予防するワクチンの一部が、ポリオへの有効成分が承認規格を下回ったため、自主回収されました。回収対象のワクチンでも十分な効果がありますが、抗体検査を希望する人は検査費用を同会が負担します。
☎電話: 土・日曜、祝日を除く9時～17時半まで受け付け ID 1028420

もりおか健康21 プランシリーズ

■歯周病とは?

歯周病は口の中の歯周病菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。歯を失う大きな原因となるだけでなく、心臓病や肺炎、骨粗しょう症などの深刻な疾患や低体重児の出産に繋がる恐れがあります。歯周病を予防・改善して健康を保ちましょう。

■歯周病になりやすい人の特徴

- ・歯垢がたまりやすい体質
- ・喫煙者
- ・生活習慣が乱れている
- ・ストレスが多い
- ・女性(ホルモンバランスの影響)
- ・歯ぎしりをする
- ・口呼吸が多い
- ・間食が多い
- ・よく噛まずに食べる

朝食を食べて体にスイッチオン!

皆さんは健康やダイエットのために「何を食べるか」ばかり気にしていませんか? 実は、食生活には「いつ、どう食べるか」がとても重要です。特に朝食は1日の活動を支える大切な役割があります。目覚めがすっきりしない、朝は頭がさえないという人は、朝食の習慣を見直してみましょう。

起きて1時間以内に食べよう!

朝食には体内時計をリセットし、体温を上げ代謝を高める効果があります。起きて1時間以内はさらに効果がアップ! 代謝が上がるとその後の仕事や勉強中に消費されるカロリーが増えます。

前日の夕食時間がおいしい朝食のカギ

夜8時以降は体内時計が脂肪をため込む状態に切り替わるため、夜8時までに夕食を食べ終えましょう。早い時間に食べ終えれば、朝は自然とお腹が空いて朝食をおいしく食べることができます。

10月はもりおか食育月間です!

朝食には何を食べればいいのか?

●今、朝食を食べていない人
ご飯や食パンなど、脳のエネルギー源となる糖質を含む主食を取りましょう。甘い菓子パンはあくまでお菓子。主食ではないので注意!

●ご飯やパンだけの朝食の人
たんぱく源である魚や肉、卵、大豆製品などの主食をつけましょう。主食だけより体温が上がりやすく、代謝も良くなります。

●主食と主菜を朝食に食べている人
野菜やきのこ、海藻などの副菜をプラス! ビタミンやミネラルが抵抗力を高め、疲れやストレスに強い体に。果物や乳製品を加えるとさらに効果的。

■朝食と脳のおいしい関係

朝食で脳にエネルギーが補給されると、集中力が高まり、イライラも軽減します。勉強や仕事を頑張るために、バランスの良い朝食を毎日食べましょう!
(「第三次盛岡市食育推進計画」より)

朝食を毎日食べる市民の割合(平成30年度)

- ・幼児 90.0%
- ・小学5年生 84.4%
- ・中学2年生 83.7%
- ・大人 86.4%

お口の健康は歯周病予防から!

■歯周病の段階

歯周病は重症化するとあごの骨を溶かし、歯を失ってしまいます。その結果、全身の健康に影響が出ることも。

健康な状態
歯肉はピンク色で引き締まって弾力がある

- ①歯肉炎
歯と歯肉の境目が赤く腫れ出血する
- ②歯周炎(軽度)
歯周ポケットが深くなり、あごの骨が溶け始める
- ③歯周炎(中等度)
骨がさらに溶け、歯が大きく揺れ始める
- ④歯周炎(重度)
歯が揺れて食事が困難になったり、膿が出たりする

歯の喪失
歯が自然に抜け落ちる

歯周病セルフチェック

- ☐歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐口臭がなんとなく気になる
- ☐歯ぐきがやせたような気がする
- ☐歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある
- ☐指でさわるとグラつく歯がある
- ☐歯ぐきから膿が出ることがある
- ☐時々歯が浮くような感じがする
- ☐歯と歯の間の歯茎が三角形ではなく丸みを帯びている部分がある

歯周病の予防には、定期的に歯科健診を受けることが大切です。歯みがきのチェックや歯石の除去などをしてもらい、お口の健康を保ちましょう!

表 市で実施している歯科健診 ※年度内に1回のみ受診できます

名称	対象者	自己負担額
成人歯科健康診査	40歳～(社会保険本人は除く)	500円
妊産婦歯科健康診査	妊娠中または産後1年以内の人	
後期高齢者医療歯科健診	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの人	無料

持ち物など詳しくは、市内の指定歯科医療機関へお問い合わせください

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/>

盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル

広告

介護でお悩みではないですか?

そよ風

ご本人も、ご家族も、みんな笑顔がいい。

【サービス】 ショートステイ 居宅介護支援 介護付ホーム

介護のことなら「そよ風」におまかせください。

全国296拠点、613事業所に広がる「そよ風」の介護
お問い合わせ・ご見学のお申し込みは ※2019年6月末現在

0120-384-233 受付時間 9:00～18:00

【事業主体】東証JASDAQ上場 証券コード:9707
株式会社 ユニファット リタイアメント・コミュニティ
〒107-0061 東京都港区北青山2-7-13 プラセオ青山ビル