

大切な人の命を支える
ゲートキープースキルアップ研修

保健予防課 ☎603-8309

悩みを抱える人の相談を聞く傾聴の
演習や、体に優しく触れるタッピング
タッチケアについて学びます。

☎ 2月25日(火)10時～12時
☎ 市保健所 (神明町)
☎ 50人※ゲートキーパー研修を受講済
で、ボランティアとして活動を希望する人
☎ 電話：2月21日(金)17時まで

健康チェックしてみませんか

ものづくり推進課内、盛岡ヘルスケア産
業協議会 ☎626-7551

指先から採取した1滴の血液で肝機
能や脂質、糖代謝（血糖）などの健
康状態を無料測定します。当日会場
へどうぞ。

☎ 2月25日(火)・26日(水)、10時～16時
☎ 市役所本庁舎本館8階（内丸）
☎ 1029677

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健康講話とマッサ
ージを受けられます。タオル持参。

☎ ☎ 表1のとおり
☎ 各20人※60歳以上 ☎ 1003805

表1 マッサージ等指導教室の日程			
期日	時間	会場	
2/21(金)・3/13(金)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	
2/28(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	
3/7(土)・3/17(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）	
3/16(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	

自殺対策キャンペーン

保健予防課 ☎603-8309

こころの健康情報・不眠解消のパネル
展示やイベントなどを開催します。当日
会場へどうぞ。

☎ 2月29日(土)10時～15時
☎ イオンモール盛岡イーハトーブ広
場（前潟四）
☎ リラックスYOGA体験
☎ 10時半～11時半 ☎ 50人
▶県大生による元気パフォーマンス
ダブルダッチ（体験あり）
☎ 12時～13時 ☎ 50人
▶ストレスを軽くする音楽療法
☎ 13時半～14時半 ☎ 50人

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
2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：2月18日(火)10時から

表2 つどいの森 健康教室の日程

期日	教室名	費用
3/5(木)	リフレッシュ体操教室	無料
3/12(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500 円
3/19(木)	アロマで癒しヨガ	
3/27(金)	ピラテス体操教室	

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。上履さとタオル、飲み物持参。

☎ ☎ ☎ 表3のとおり※65歳以上
☎ 1003803

休日エイズ・梅毒・
性器クラミジア検査

保健予防課 ☎603-8308

同検査を匿名・無料で実施します。当
日会場へどうぞ。

☎ 3月7日(土)9時半～11時半
☎ 市保健所（神明町） ☎ 1006616

認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎613-8144

元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場	定員
3/2(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター（本宮四）	20人
3/3(火)		仙北老人福祉センター（東仙北一）	
3/4(水)		中野地区活動センター（東安庭字小森）	
3/9(月)		仁王老人福祉センター（名須川町）	
3/10(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）	80人
	10時～12時	青山地区活動センター（青山三）	
3/11(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）	20人
3/12(木)	13時半～15時	土淵地区活動センター（前潟四）	
	10時～11時半	就業改善センター（好摩字野中）	50人
3/17(火)	13時半～15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（菜園一）	20人
3/18(水)	10時～11時半	都南公民館（永井24）	
3/23(月)	10時～11時半	ユートランド姫神（下田字生出）	20人
3/24(火)	10時～11時半	山岸老人福祉センター（下米内一）	
3/26(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター（厨川一）	

もりおか健康21 プランシリーズ

こんなところにも！たばこの害

- ◆衣服に残る煙の成分にも、受動喫煙のリスク
 - ◆加熱式たばこからも有害な物質が出ています
- 喫煙時に衣服や髪などに付着し
たり、喫煙者の体に吸い込まれた
煙の成分は「残留たばこ煙」とし
て、喫煙してから時間が経っても
放出されています。周りの人がこ
の残留たばこ煙を吸い込んでしま
うことをサードHANDSモーク
（三次喫煙）と言います。受動喫
煙は完全には防ぎきれません。
- たばこの成分を燃やさずに、気
体にして吸い込む加熱式たばこ。
煙が見えないので、受動喫煙の心
配がないと思っている人も多いの
では。実は、加熱式たばこを吸っ
た人の呼気にも、ニコチンなどの
有害物質は含まれています。加熱
式たばこでも、受動喫煙に注意が
必要です。

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸いこんでしまう受動喫煙。実は直接たばこの煙を吸わなくても、たばこの有害な成分を体に取り込んでしまうことがあります。 ☎ 健康増進課☎603-8305

保険診療で禁煙にチャレンジ！

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、自分の意志だけでたばこをやめるのはとても難しいことです。禁煙を成功させるために、専門の医療機関を受診しましょう。

「ただちに禁煙を希望している」などの条件を満たせば、健康保険が適用されます

禁煙治療に保険が使える県内の医療機関（日本禁煙学会ホームページ）→

人への接し方を学びます。受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングを配布します。

☎ 3月17日(火)14時～15時半
☎ 特別養護老人ホームコアトレース厨川（厨川二）
☎ 1029417

おしゃべりカフェ
inケアコートもりおか

介護老人保健施設ケアコートもりおか ☎613-2303

参加者同士の交流会や、認知症に関するミニ講習会などを開催します。

☎ 2月25日(火)13時半～15時※毎月第4火曜日に開催
☎ ケアコートもりおか（青山一）
☎ 1006417

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
3/1(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
3/8(日)	みかわ接骨院	西北北一丁目31-34 フラットキュー1階-A	681-2577
3/15(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/22(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
3/29(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

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？ vol.2

糖尿病は誰でもかかる可能性がある病気で、進行すると恐ろしい合併症も表れます。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。シリーズ2回目の今回は、「め：目」に表れる症状について紹介します。

糖尿病網膜症とは？

目の中の網膜にはとても細い血管（毛細血管）が広がっていて、それらの血管が神経細胞に酸素や栄養を運んでいます。糖尿病で血糖値が高い状態が長引くと、網膜の血管に障害が起こり、神経細胞が正常に働けなくなり視力を損ないます。糖尿病網膜症は日本の失明原因の第3位となっており、糖尿病になってから7～8年で発症すると言われています。

糖尿病網膜症の症状

初期のうちは自覚症状がほとんど無く、自分では気づきにくいのが特徴です。

病状の進行

- ◆ 目のかすみ
- ◆ 視力の低下
- ◆ 視界に糸くずや虫のようなものが見える
- ◆ 視界の一部分が暗くなる、視野が狭くなる

最悪の場合、失明することも

目を守るために気を付けること

▶血糖値や血圧をコントロールすることが大切！

血糖値が高い状態が長く続くほど網膜症になりやすく、進行も早いと言われています。また、高血圧も血管を傷つけて症状を悪化させます。糖尿病と診断されていない人でも、血糖値や血圧に不安がある人は医師の診察を受けましょう。

▶糖尿病の人は、年に1回は眼科に行きましょう

視力低下などの自覚症状が表れた時には、すでに網膜症が重症化しています。早期に発見して治療するために、自覚症状が無い場合でも1年に1回は眼科を受診して、糖尿病網膜症の検査を受けましょう。

診療時間外に具合が悪くなったら

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時 ※年中無休	内科・小児科
内丸メディカルセンター	内丸19-1 ☎613-6111	17時～21時 ※平日のみ	内科・外科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～23時 土・日曜、祝日 8時半～23時	内科・外科★
休日救急当番医	下記の 休日救急当番医・ 薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科医師のみとなる時があります。事前に市立病院へお問い合わせください

休日救急当番医・薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
2/23 (日)	内	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		かなやま内科医院	浅岸一丁目12-22	621-8680
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	小	前川歯科医院	西青山一丁目16-17	647-1411
		茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
	薬	村源薬局	肴町6-2	623-1211
		おたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
2/24 (月)	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス11階	621-5222
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	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
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	小	前田歯科医院	青山四丁目30-1	645-2135
		調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
	薬	せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	小	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
		もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
3/1 (日)	内	原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
		秋浜内科クリニック	渋民字駅103	683-2333
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
		前多小児科クリニック	盛岡駅前通9-10丸善ビル5階	601-7478
	小	ふじむら歯科医院	肴町3-30パークハイツ 中津川102号	625-2418
		トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
	薬	エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
		リーフ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
	小	こまち薬局	盛岡駅前通9-10	652-7581
		たぐく薬局	渋民字駅104	669-5800

※2月16日(日)の休日救急当番医・薬局は2月1日号に掲載しました。

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ

▶各病院で、その日の当直診療料が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。
※受診の際は、医療費とは別に定額負担金が必要になる場合があります

2次救急医療機関の受入診療科はこちら
※一覧は、2月1日号をご覧ください

広告

三陸鉄道・特別運行「震災学習列車」で行く

今だから、現在を感じる三陸。

出発日 2020年3月11日(水)（日帰り）最少乗車人員 20名

旅行代金 おとな・子ども共通 11,000円

●添乗員/全行程同行
●食事/朝×昼×夕

詳しく書面をご用意しております。ご確認の上、お申込みください。

お問い合わせ先 資料請求先 銀河鉄道観光 ☎019-601-9991

(営業時間 9:30～17:30/土・日・祝日定休)

観光庁長官登録旅行業第1966号/総合旅行業務取扱管理者 大下幸夫/※掲載の写真はイメージです

行程表 申込締切:3月4日(水) ※但し、定員になり次第締切

(凡例) ++:鉄道 / ==:貸切バス (若手東北自動車) 盛岡駅西口 (7:15 発) ==道の駅高田・東日本津波伝承館==鶴住屋復興スタジアム※車窓の場合あり==鶴住居「祈りのパーク」…鶴住居駅++[三陸鉄道震災学習列車]++宮古駅==盛岡駅西口 (18:30 到着)

※震災学習列車運行区間は、変更または代替プログラムとなる場合がございます。その際の旅行代金返金はございません。

2019年発生した台風19号により被災した三陸鉄道の復興を祈念し、当ツアー収益の一部を三陸鉄道へ寄付させていただきます。

FAX: 019-601-9996 Email: gingakankou@igr.jp

IGR いわて銀河鉄道株式会社 盛岡市青山二丁目2-8

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

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8 TEL019-604-1123

岩大附属小 至国道4号

花月堂

当院

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

■城南小 至天満宮

広告

日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

※往診・訪問診療は 月～木曜 13:00～15:00

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

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

ホームページ www.chida-clinic.com

矢巾 1 明治橋 茶畑 4 南大橋 北川 1

岩手自動車学校

ジョイス東安庭店

駐車場 18台完備