

健康ひろば

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1の健康教室を開催します。
☎ 同センター(湯沢1)
☎ 電話: 3月18日(水)10時から

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144
無理なく続けられる簡単な筋力アップ体操とお口の健康に関する講話など。上履きとタオル、飲み物持参。
☎ ☎ ☎ 表2のとおり※65歳以上
☎ 1003803



表1 つどいの森 健康教室の日程

期日	時間	教室名	定員	費用
4/2(水)		リフレッシュ体操教室		無料
4/9(水)	10時半~11時半	かんたんコロコロつどりん教室	20人	500円
4/16(水)		ツボでセルフケア体操		無料
4/17(金)	10時~11時	歌を楽しむ会	30人	
4/24(金)	10時半~11時半	ピラテス体操教室	20人	500円

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場	定員
4/14(火)	10時~12時	青山地区活動センター(青山三)	80人
4/15(水)	13時半~15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	50人
4/21(火)		カワトク(菜園一)	

シニアテニスアカデミー

太田テニスコート ☎・ファクス 658-0113
☎ 5月8日~7月31日、金曜、全12回、13時~14時
☎ 同テニスコート(上太田穴口)
☎ 20人※初級者・中級者各10人、男性60歳、女性50歳以上
¥ 1万2000円
☎ 電話・ファクス・窓口: 3月21日(出)9時半から ☎ 1029820

こころの悩み電話相談

日本精神科看護協会岩手県支部 ☎604-7006・7007
精神科に勤務する看護師が、電話で心の悩み相談を受けます。
☎ 3月28日(出)10時~15時

つどいの森シンボルキャラクターつどりん

接骨院の休日当番

※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
4/5(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/12(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘205号	681-3328
4/19(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
4/26(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

春に向けて、体を動かそう!

詳しくは、市スポーツ協会のホームページをご覧ください

■総合プールの各教室
☎ ☎ 総合プール(本宮五) ☎634-0450

▶フィットネス教室
☎ 各10~25人
¥ 2145円~4950円
☎ 電話: 16歳以上は、3月20日(金)14時から
親子、キッズ、ジュニアは、同日14時半から

▶水泳教室
①幼児②一般・水中運動・アクアピクス
☎ ①30人※令和2年度中に4~6歳になる子②15~40人※18歳以上
¥ 1760円~5280円
☎ ①電話: 3月20日(金)15時半から
②窓口: 随時 ☎ 1024226

■ゆびあすの各教室

☎ ☎ ゆびあす(上田字小鳥沢) ☎662-1414
▶フロア教室(ピラティスやヨガなど)
☎ 毎月3~5回
☎ 電話: ①3月21日(出)10時から
▶水泳教室(幼児水泳やアクアエクスサイズなど)
☎ 4月13日(月)~7月3日(金)、全10回
☎ 電話: 3月22日(日)10時から

詳しくは、ゆびあすのホームページをご覧ください

4月からの経過措置があります
経営規模の小さな飲食店は、経過措置として施設の全部または一部に「喫煙可能室」を設置できます。対象施設は、次の3つの条件を満たしている事業者の施設です。
①今年4月1日より前から営業している飲食店
②個人・中小企業(資本金または出資の総額が5千万円以下)
③客席面積100平方メートル以下

受動喫煙防止対策相談窓口
受動喫煙防止対策に関する相談は健康増進課へご連絡ください。(要予約)

受動喫煙防止対策について詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的重い場合は、「初期救急医療機関」へ

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場合があります。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	
3/20(金)	内	鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038	
	内	盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939	
	外	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200	
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404	
	歯	みやのデンタルオフィス	中屋敷町7-17	643-5773	
	薬	八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770	
		オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034	
		みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060	
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011	
		鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725	
内	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	高松三丁目9-8	605-1117		
	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201		
	みやた整形外科医院	上堂二丁目4-12	656-6350		
3/22(日)	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326	
	歯	松嶋歯科医院	本宮一丁目9-8	634-0488	
薬	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888		
	リリイ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117		
	リリイ薬局盛岡北店	上堂二丁目4-11	681-0165		
	調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877		
	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600		
内	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141		
	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1	613-2760		
	3/29(日)	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
		歯	まつら歯科クリニック	青山三丁目7-10 1階	681-3719
薬	あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706		
	ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019		
	あかほろ薬局	西青山一丁目8-6	646-4258		
こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115			

3月15日(日)の休日救急当番医・薬局は3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

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料が必要になる場合があります。
▶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お問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
高松病院(館向町)	624-2250
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繫字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学附属病院(矢巾町)	613-7111
岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111

市医師会ホームページ

「新型コロナウイルス感染症」相談窓口を開設

同感染症の国内発生が続いています。手洗い、せきエチケットを徹底し、感染予防に取り組みましょう。また、市保健所では、同ウイルス感染症についての相談窓口を開設しています。症状や受診、感染予防の方法などについてご相談ください。

☎ 市保健所保健予防課内、市帰国者・接触者相談センター(神明町) ☎603-8308(平日9時~17時) ☎651-4111(土・日曜と祝日、夜間)

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.3

糖尿病は誰でもかかる可能性がある病気です。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。シリーズ最終回は、「じ：腎臓」に表れる症状について紹介します。

糖尿病性腎症とは?

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として排泄させ、体内の水分量や電解質のバランス、血圧などを調節する臓器です。糖尿病で高血糖の状態が長く続くと、血液中のブドウ糖が全身の血管を傷つけます。特に腎臓のろ過装置は細い血管が多いために傷つきやすく、その結果、老廃物がろ過されにくくなります。このように糖尿病によって腎機能が低下した状態が「糖尿病性腎症」です。

糖尿病性腎症の症状の例

◆むくみ ◆貧血
◆タンパク尿 ◆高血圧
※個人差があります
進行すると人工透析が必要に…
衰えた腎臓の働きを助けるために、人工透析が必要となり、医療機関で週3回、1日4時間以上もベッドの上で過ごすなければならないケースもあります。

初期のうちは自覚症状がなく、気付いた時には重症化し、治療が困難になることも…

高血糖の状態を防ぐために

▶糖尿病になっていない人は…
高血糖の状態にならないような食事の摂り方を心掛けましょう。主食からではなく、野菜から食べるようにし、おやつなどの間食も注意しましょう。また、食後に軽い運動をすることも効果的です。年に一度は健診を受け、自分の血糖値を把握しておきましょう。

▶糖尿病になっている人は…
血糖値のコントロールを心掛け、定期的に検査を受けて腎機能の状態を確認することが大切です。安定した状態が続いていると思っていても、急に悪化する場合があります。定期的な受診し、医師の指示に従いましょう

広告

創業130余年 あなたの街の エヴァホール 家族葬

いつでも事前相談を承っております。お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可
ふじさわなら葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。

盛岡市内に8ヶ所の通夜会館 材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館 (株)ふじさわエヴァホール 〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) TEL019-624-1000

年中無休24時間受付 フリーダイヤル 0120-100784

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

広告 広告に関するお問い合わせはナチュラルコム(株) ☎019-652-9190へ

土・日を含む全診療日、加賀野 夜8時まで受付します。 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!

TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/