# 健康ひろば

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

## 市立病院の健診・検診は予約制

**市立病院　☎635-0101**

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、受診者の集中を防ぐため、本年度の健診・検診は全て予約制とします。

**実施する健診・検診：**①特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性検診、もの忘れ検診②乳がん検診、子宮頸（けい）がん検診。

◷ ①6月25日㈭～10月30日㈮②6月25日㈭～来年3月10日㈬まで。詳しい日程はお問い合わせください。※いずれも平日のみ

✉ 電話：受診券が届いた後の平日13時～16時半

## 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検診を**表1**のとおり実施します。6月22日㈪ごろに自宅に届く受診券（成人検診受診券と同一）に必要事項を記入し、会場へお越しください。

◷ 7月7日㈫～9月30日㈬

👤 昭和31年4月1日以前に生まれた人

ID 1006625

## 高齢者肺炎球菌予防接種

**保健予防課　☎603-8307**

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。

※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

◷ 7月1日㈬～来年3月31日㈬まで

👤 **表2**の対象者（6月下旬に案内を送付）。加えて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障がいのため身体障害者手帳が1級の人（接種時に手帳持参）も受けることができます。※接種を受けたことがある人は対象外

¥ 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へ申請してください

ID 1006515

**表2　高齢者肺炎球菌予防接種の対象者**

| 年齢 | 生年月日 |
|---|---|
| 65歳 | 昭和30年4月2日～31年4月1日 |
| 70歳 | 昭和25年4月2日～26年4月1日 |
| 75歳 | 昭和20年4月2日～21年4月1日 |
| 80歳 | 昭和15年4月2日～16年4月1日 |
| 85歳 | 昭和10年4月2日～11年4月1日 |
| 90歳 | 昭和5年4月2日～ 6年4月1日 |
| 95歳 | 大正14年4月2日～15年4月1日 |
| 100歳 | 大正9年4月2日～10年4月1日 |

日々を健康に過ごすためにも、検診や予防接種は忘れずに受けましょう！

## 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

| 実施日 | 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 7/5㈰ | もとみや整骨院 | 本宮三丁目24-1 | 677-8427 |
| 7/12㈰ | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15 | 636-0066 |
| 7/19㈰ | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2 | 663-2574 |
| 7/26㈰ | 小笠原整骨院 | 好摩字上山13-20 | 682-0106 |

それっていつもの風邪ですか？

## 長引く症状は結核かもしれません！

結核は日本でも最大級の感染症です。今もなお、年間約1万7千人の結核患者が発生し、およそ2千人が亡くなっています。結核の症状などについてお知らせします。

☎ 保健予防課☎603-8308

### ◆結核は感染症です

結核は人から人へうつる「感染症」です。結核患者の咳（せき）などで結核菌が飛び散り、周りの人がそれを直接吸い込むことで感染します。自分が結核だと気付かず、周りにうつしてしまう怖さがあります。

### ◆こんな症状が続いたら注意

次の症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

・咳　・痰（たん）　・血を含んだ痰
・息苦しさ　・体重減少　・微熱
・寝汗　・全身のだるさ　など

### ◆早期発見が大切です

早期に発見できれば重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人への感染を防ぐことにもつながります。症状がなくても毎年健康診断を受けましょう。65歳以上の人は**表1**の検診を利用してください。

**表1　結核レントゲン集団検診の日程**

| 期日 | 会場 | 所在地 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 7/7㈫ | 御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場 | 繋字舘市 | 9：40～10：40 |
| | 猪去振興センター | 猪去外久保 | 11：10～11：50 |
| | 大宮中学校 | 本宮字大宮 | 13：15～14：15 |
| 7/8㈬ | 太田地区活動センター | 中太田深持 | 9：30～10：20 |
| | けやき荘老人ホーム | 上太田細工 | 11：30～11：50 |
| | マルイチ城西店 | 城西町 | 13：20～14：50 |
| 7/9㈭ | いわて生協ベルフ仙北 | 仙北三 | 9：00～10：50 |
| | 総合プール | 本宮五 | 11：20～11：50 |
| | 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 | 14：20～14：50 |
| 7/10㈮ | マルイチ本宮店 | 本宮三 | 9：20～10：50 |
| | 本宮小学校 | 本宮二 | 11：20～11：50 |
| | DCMホーマック盛南店 | 向中野七 | 13：20～13：50 |
| | 仙北地区活動センター | 仙北二 | 14：20～14：50 |
| 7/14㈫ | ビッグハウス上盛岡店 | 北山一 | 9：30～11：00 |
| | 仁王地区活動センター | 三ツ割字下更ノ沢 | 11：30～12：00 |
| | マート桜台店 | 桜台二 | 13：30～14：10 |
| 7/15㈬ | 松園小学校 | 松園三 | 9：30～10：30 |
| | 松園地区公民館 | 東松園二 | 11：00～11：50 |
| | 高松地区保健センター | 上田字毛無森 | 13：20～13：50 |
| | ジョイス盛岡緑が丘店 | 緑が丘二 | 14：20～14：50 |
| 7/16㈭ | 市保健所 | 神明町 | 9：00～10：10 |
| | 盛岡八幡宮駐車場 | 八幡町 | 10：40～11：50 |
| | 沢田公民館 | 東中野字片岡 | 13：00～13：20 |
| | 飯岡体育館 | 下飯岡８ | 13：50～14：10 |
| | 盛岡南ショッピングセンターサンサ | 津志田西二 | 14：40～15：20 |
| 7/17㈮ | 見前小学校 | 西見前18 | 9：30～10：10 |
| | 見前南地区公民館 | 西見前13 | 10：50～11：30 |
| | 地域福祉センター | 手代森14 | 13：00～13：30 |
| | ケーズデンキ盛岡南店 | 三本柳５ | 14：00～14：50 |
| 7/21㈫ | 薬王堂三ツ割店 | 三ツ割五 | 9：30～10：30 |
| | 浅岸公民館 | 浅岸二 | 11：00～12：00 |
| | いわて生協ベルフ山岸 | 山岸二 | 13：30～15：00 |
| 7/28㈫ | 高松の池入口広場 | 高松一 | 9：20～10：20 |
| | 上田公民館 | 上田四 | 10：50～11：50 |
| | マイヤ青山店 | 青山一 | 13：30～14：30 |
| 7/29㈬ | ジョイス長橋台店 | 長橋町 | 9：30～10：30 |
| | ツルハドラッグ盛岡上堂店 | 上堂一 | 11：10～12：10 |
| | 徳寿の森隣（市営谷地頭アパート向い） | 厨川五 | 13：30～14：00 |

※7月30日㈬以降の日程は7月15日号に掲載します


広　告

LIXIL INAX

クラシアンで最新型超節水トイレにリフォーム!!

LIXILアメージュZ（フチレス）ECO5＋クラシアン オリジナル 温水洗浄便座セット

特別価格 104,500円（税別）

工事費・処分費すべて込み

清潔 ステンレスノズル
洗浄 8つの洗浄パターン
簡単 着脱式でお手入れラク

※工事費には、標準設置工事および止水栓・フランジ（要交換時）の交換費用も含む

出張費・点検・お見積もり 一切無料
水道局指定工事店（一部エリアを除く）

0120-573-573　24時間受付 365日対応

株式会社クラシアン
盛岡支社／盛岡市前九年二丁目6-10
くらし安心のクラシアン RACCIAN




健康PICK UP

## 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、各種健康教室を開催します。

🏠 同センター（湯沢1）
👤 各20人※動きやすい服装で、タオルと飲み物持参
✉ 電話：6月18日㈭10時から

◀つどいの森マスコットキャラクターつどりん

### ■リフレッシュ体操教室

脳トレ体操やストレッチ、筋力アップに効果がある体操を通して、気分をリフレッシュします。

◷ 7月2日㈭10時半～11時半

過去のリフレッシュ体操教室

### ■かんたんコロコロつどりん教室

ストレッチ用のローラーを使ってゆったり体をほぐします。

◷ 7月9日㈭10時半～11時半

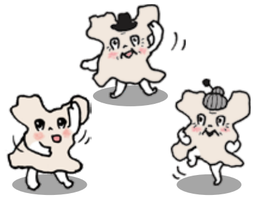
¥ 500円

過去のかんたんコロコロつどりん教室

### ■ツボでセルフケア体操

ツボを刺激する、簡単な体操やストレッチを学びます。

◷ 7月16日㈭10時半～11時半



### ■ピラテス体操教室

体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指します。

◷ 7月31日㈮10時半～11時半

¥ 500円

過去のピラテス体操教室

もりおか健康21プランシリーズ

## ストップ！受動喫煙　～盛岡を、空気がおいしい街に～

☎ 健康増進課☎603-8305

たばこの煙や喫煙者が吐き出した煙には、多くの有害物質が含まれています。喫煙者の周りの人が、その煙を吸い込む受動喫煙には、健康に多くの悪影響があります。

受動喫煙による健康被害を防ぐため、平成30年7月に成立した改正健康増進法により、「たばこを吸わない人には、たばこの煙を吸わせない」ための取り組みがルールとして定められました。望まない受動喫煙をさせないために、何に気を付ければいいかを正しく理解しましょう。

### ☑ たばこを吸う人が気を付けること

□できる限り、周囲に人がいない場所で吸う

□屋内施設では、喫煙可能なエリアで吸う

□子どもや体の弱い人が集まる場所では吸わない

□屋外や家庭内でも、受動喫煙をさせないよう周りの状況に十分配慮する

### ◆施設によって禁煙の基準が異なります

**・敷地内禁煙の施設**

健康への被害が特に大きい、子どもや患者などが主な利用者となる施設

例：学校や病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎など

**・原則、屋内禁煙の施設**

不特定多数の人が利用する施設

例：事務所や工場、ホテル・旅館、飲食店、裁判所など

### ◆屋内での喫煙が認められる場合

原則屋内禁煙の施設のうち、次の場合は施設内での喫煙が認められます。

・基準を満たした喫煙専用室などを設置した施設
・経過措置※として喫煙可能室を設置した飲食店
・喫煙を主目的とする飲食店

※経過措置について詳しくは、同課へお問い合わせください

**○喫煙エリアには、標識の掲示が義務付けられています**

標識の例

喫煙できるエリアや店舗は、従業員も含めて20歳未満は立ち入り禁止です

受動喫煙対策について詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください▶


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。

SNS各種はじめました。

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/