

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

定期健康相談を一部再開

健康増進課 ☎603-8305
血圧測定や生活習慣病予防の相談を予約制で再開します。詳細は、回課にお問い合わせください。

☎表1のとおり
☎電話：随時受け付け
ID 1000592

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003
マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。

☎表2のとおり
各12人※60歳以上
ID 1003805

統合失調症の家族講座

保健予防課 ☎603-8309
統合失調症患者の家族を対象に表3のとおり講座を開催します。

市保健所(神明町)
各40人
☎電話：8月25日(火)10時から
ID 1028293

表1 定期健康相談の日程など

会場(所在地)	定員	おおむねの開催日	時間
市保健所(神明町)	各6人	毎月第1火曜	13時半～15時
		毎月第3火曜	10時～11時半
		毎月第4火曜	10時～11時半
高松地区保健センター(上田字毛無森)	各9人	毎月第4火曜	10時～11時半

※日程が変更になる場合があります。詳しくは、健康増進課へお問い合わせください

表2 マッサージ等指導教室の日程※当日は検温とマスクの着用をお願いします

期日など	時間	会場(所在地)
8/27(木)★ 9/10(木)★ 9/24(木)★	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)
9/2(水)★ 9/16(水)●	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)
9/8(火)★ 9/29(火)▲	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕山)
9/11(金)● 9/25(金)●	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)
9/14(月)◆ 9/28(月)▲	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)

☎電話：★8/19(水)10時から ◆8/19(水)14時から ●8/26(水)10時から ▲8/26(水)14時から

表3 統合失調症の家族講座の開催日時と内容

日時	内容
9/7(月) 14時～15時半	未来の風せいわ病院の田嶋宣行病院長が「統合失調症を理解しよう～症状・治療・再発防止について」と題して講話
9/16(水) 13時半～15時	「回復力を高める家族のコミュニケーション」と題して講話
9/25(金) 13時半～15時	のびやか丸サービス管理責任者の松永和代さんが「暮らしに役立つ社会資源～将来に備えて今出来ること～」と題して講話

☎ 9月10日～10月22日、木曜、全6回、10時～11時15分※10月1日を除く
市保健所(神明町)
15人※64歳以下で運動習慣がない人
☎電話：8月21日(金)10時から
ID 1022896

結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308
6月に送付した受診券に必要事項を記入し、各会場へお越しください。
☎表4のとおり ID 1006625

MORIOKA☆ユース食堂

健康増進課 ☎603-8305
健康づくりにつながる食育の講話とヨガで体をリフレッシュ。参加者にはMORI Ó-Jポイントが付きます。
☎ 9月27日(日)13時半～15時半
高松地区保健センター(上田字毛

表4 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
9/9(水)	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9:20～10:00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店(2回目)	上堂一	10:30～11:10
	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11:40～12:10
	下太田老人福祉センター	下太田榊	13:40～14:10
9/10(木)	マックスバリュ盛岡駅前北通	盛岡駅前北通	14:40～15:20
	マルイチ城西店(2回目)	城西町	9:20～10:00
	西部公民館(2回目)	南青山町	10:30～11:00
	いわて生協ベルフ青山店(2回目)	青山四	11:30～12:30
9/11(金)	県青少年会館(2回目)	みたけ三	14:00～14:30
	ビッグハウス上盛岡店(2回目)	北山一	9:20～10:10
	上田公民館(2回目)	上田四	10:40～11:20
	松園小学校(2回目)	松園三	13:00～13:30
9/16(水)	ユニバースサンタウン松園店(2回目)	北松園二	14:00～14:40
	焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	稲荷町	9:20～10:10
	ジョイス長橋台店(2回目)	長橋町	10:50～11:50
	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	13:20～14:00
9/17(木)	いわて生協ベルフ仙北店(2回目)	仙北三	9:30～10:10
	ユニバース中野店(2回目)	中野一	10:50～11:30
	盛岡八幡宮駐車場(2回目)	八幡町	13:00～14:00
	マイヤ青山店(2回目)	青山一	9:30～10:10
9/18(金)	サンデー盛岡店	月が丘一	10:40～11:50
	みたけ地区活動センター(2回目)	みたけ四	13:30～14:00
	緑が丘地区活動センター(3回目)	黒石野二	14:30～15:00
	ジョイス本町店(2回目)	本町通一	9:30～10:30
9/29(火)	岩手大教育学部附属中学校	加賀野三	11:00～11:30
	いわて生協ベルフ山岸店(3回目)	山岸二	13:00～14:00
	都南地区保健センター(3回目)	津志田14	14:30～15:00
	マックスバリュ盛岡駅前北通店(2回目)	盛岡駅前北通	9:30～10:00
9/30(水)	マルイチ本宮店(2回目)	本宮三	10:50～11:40
	ユニバース鉈屋町店(2回目)	鉈屋町	13:10～13:40
	市保健所(3回目)	神明町	14:20～15:00

※8月21日(金)以前の日程は7月15日号に掲載しました

接骨院の休日当番

実施日	名称	所在地	電話番号
9/6(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
9/13(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/20(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/27(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328

無森)
20人※妊産婦を除く、おおむね20～30代の人
☎電話：市ホームページの申し込みフォーム：9月7日(月)14時から
ID 1023064

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122
60歳以上の人を対象に表5の健康教室を開催します。
☎電話：8月18日(火)10時から

表5 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
9/3(木)		リフレッシュ体操教室	10人	無料
9/10(木)		かんたんコロコロつどりん教室	10人	無料
9/11(金)	10時半～11時半	大人のリズム遊び教室	15人	無料
9/17(木)		ツボでセルフケア体操	10人	500円
9/25(金)		ピラテス体操教室	10人	500円

もりおか健康21 プランシリーズ

今こそ禁煙!

実はこんなに!禁煙を考える人の割合

第2次もりおか健康21プラン市民アンケート(平成30年度実施)の結果では、喫煙者の**51.7%**が**禁煙を希望**しています。
多くの人が禁煙を望んでもやめられない原因には、2つの依存が関係しています。

- ニコチンへの依存
たばこに含まれるニコチンは、**麻薬やアルコール以上**に依存性が高いといわれています。たばこをやめるのが難しいのは、本人の意志の弱さのせいだけではありません。禁煙を成功させるために、禁煙補助薬を使用する方法や医療機関で医師の指導を受ける方法*があります。*健康保険で禁煙治療を受けられる場合があります
- 習慣からくる依存
朝起きてすぐや食後などにたばこを吸いたくなるなど、**長年の習慣が体に染みついて**いることがあります。禁煙に取り組む前に自分の喫煙パターンを振り返ってみると、どのような時間帯・状況でたばこを吸っているのかがよく分かり、禁煙への心構えなどに役立ちます。

たばこの煙には、多くの有害物質などが含まれ、肺疾患や他の疾患の発症原因となることが知られています。それでもたばこをやめられない人が多いのはなぜなのか。たばこの依存性についてお知らせします。 ☎健康増進課☎603-8305



ニコチンへの依存と習慣性の依存が絡み合っていることが、「たばこがなかなかやめられない」原因の1つです。

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

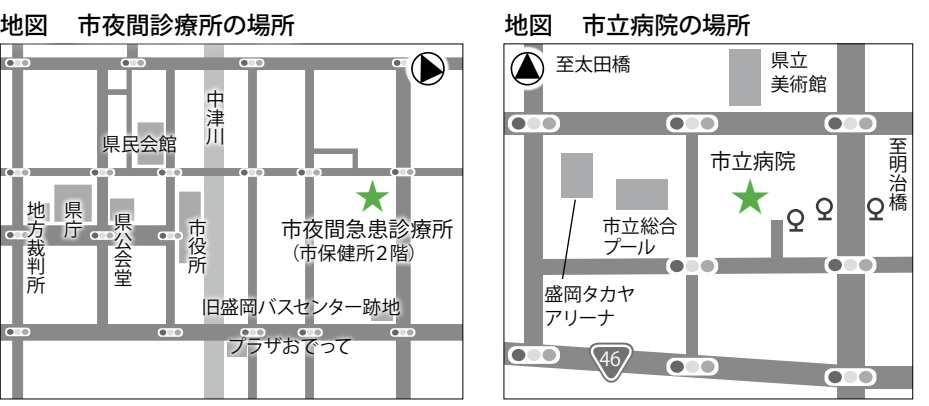
名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29(市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時 ※年中無休	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～21時半★ 土・日曜、祝日 8時半～21時半★	内科・外科
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★21時半以降は内科または外科医師のみとなります。事前に市立病院へお問い合わせください

■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

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
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(繋字尾入野)	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



休日救急当番医・薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
8/23(日)	内	大澤クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
	内	内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888
	外	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階	613-2760
	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
8/30(日)	歯	うしぶくろ歯科医院	中堤町13-43	647-8668
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
	薬	サンタウン調剤薬局	北松園二丁目13-1	662-0576
	薬	菜園よつば薬局	大通一丁目11-5	681-3222
8/30(日)	内	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115
	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
	内	おはようクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
8/30(日)	小	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	大久保歯科医院	中ノ橋通二丁目10-9	681-8214
	薬	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	こずかた薬局	上田一丁目7-17	654-7722	
薬	調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260	
薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633	

※8月16日(日)の休日救急当番医・薬局は8月1日号に掲載しました

要約筆記者を目指す人たちのための説明会

日時 ①9月5日(土)13:00～15:00 / ②9月19日(土)13:00～15:00 (両日とも12:40より受付開始)

参加費 無料 持ち物 筆記用具

場所 岩手県立視聴覚障がい者情報センター いわて県民情報交流センター(アイーナ)4F

お申し込み ☎019-606-1743 FAX 019-606-1744 Eメール mimi-iwate@aaina.jp

岩手県立視聴覚障がい者情報センター 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1 アイーナ4F

当センターは、見えない・見えにくい方、聞こえない・聞こえにくい方のための施設です。一読書・情報等でお困りの方はご相談ください

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 [院長] 千田 明紀

曜日 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ △ (第1-3-5午前のみ診療)

15:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ● (ジョイス東安庭店)

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

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

●岩手自動車学校 ●ジョイス東安庭店 ●駐車場 18台完備

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!

岩大附属小 盛岡市天神町11-8

TEL 019-604-1123

当院

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

城南小 至天明宮