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

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1**の健康教室を開催します。

🏠 都南老人福祉センター（湯沢1）

📧 電話：11月18日㈬10時から

表1　つどいの森の健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/3㈭	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	10人	無料
12/4㈮		大人のリズム遊び教室	15人	
12/10㈭		かんたんコロコロつどりん教室	各10人	500円※初めての人は無料
12/11㈮		ピラテス体操教室		
12/17㈭		ツボでセルフケア体操		

消化器に症状のある人へ

健康増進課　☎603-8306

本年度の成人検診では、大腸がん検診を実施しませんでした。血便や残便感、腹痛など気になる症状がある場合は、医療機関で相談してください。

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。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

🕒 🏠 **表2**のとおり

👤 各12人※60歳以上

📧 電話　🆔 1003805

表2　マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	申し込み
12/2㈬・16㈬	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	11/18㈬10時から
12/4㈮・11㈮	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	
12/7㈪・21㈪	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	
12/8㈫・22㈫	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	11/19㈭10時から
12/10㈭・24㈭	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	
12/18㈮	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課　☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操や講話など。必ず事前申し込みが必要です。

🕒 🏠 👤 **表3**のとおり※おおむね65歳以上

📧 電話：11月18日㈬から各開催初日の前日まで　🆔 1032759

表3　元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み
12/1㈫・1/5㈫ 2/2㈫・3/2㈫	10時～11時半	仙北地区活動センター（仙北二）	20人	セントラルスポーツクラブ ☎653-9011 10時～17時※平日のみ、水曜は15時～
12/3㈭・1/7㈭ 2/4㈭・3/4㈭		中野地区活動センター（東安庭字小森）	9人	
12/7㈪・1/18㈪ 2/1㈪・3/1㈪		本宮老人福祉センター（本宮四）	5人	
12/14㈬・1/18㈪ 2/8㈪・3/8㈪	10時50分～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）	14人	
12/23㈬・1/27㈬ 2/24㈬・3/24㈬	13時半～15時	山岸老人福祉センター（下米内一）	6人	
12/9㈬・1/13㈬ 2/10㈬・3/10㈬	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）	9人	もりスポネット ☎613-3400 13時半～17時半※月曜～木曜
12/10㈭・1/14㈭ 2/18㈭・3/11㈭	13時半～15時	土淵地区活動センター（前潟四）	9人	
12/24㈭・1/28㈭ 2/25㈭・3/25㈭	10時～11時半	北厨川老人福祉センター（厨川一）	13人	
12/8㈫・2/9㈫	①10時～10時40分 ②11時10分～11時50分	青山地区活動センター（青山三）	①16人 ②18人	長寿社会課 ☎613-8144 10時～17時※平日のみ
1/12㈫・3/9㈫	①10時～10時40分 ②11時10分～11時50分		①16人 ②21人	
12/16㈬・1/20㈬ 2/17㈬・3/17㈬	①13時半～14時10分 ②14時40分～15時20分	永井地域交流活性化センター（永井23）	①5人 ②9人	

風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課　☎603-8307

クーポン券※と免許証などの身分証を持参すると、無料で受けられます。

※クーポン券は、対象者に5月上旬に送付済みです。紛失した場合はお問い合わせください

🕒 令和4年3月31日㈭まで

🏠 全国の受託医療機関※QRコード参照

👤 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

🆔 1027147

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
12/6㈰	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
12/13㈰	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
12/20㈰	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
12/27㈰	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

ゆぴあすへ行こう！

ゆぴあす
☎662-1414　🆔 1028718

フロア教室と水泳教室に参加して体を動かしたい人を募集します。温かい室内や温水プールで、寒い時期でも安心して運動できます。気軽に参加して汗を流してみませんか。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

選べる10回コース！
表の★が付いている時間の各教室から、週に1回好きな教室を選んで受けられます。
👤 15人※高校生を除く18歳以上
¥ 8000円（全10回）

📧 電話：フロア教室・11月21日㈯10時から
水泳教室・11月22日㈰10時から

表　フロア教室の時間など　🕒 通年で月に3～5回

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
やさしいピラティス	月曜、10時半～12時★	25人	高校生を除く18歳以上	※
	金曜、10時半～12時★	30人		
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★	各25人		
	木曜、10時半～12時★			
はじめての太極拳	月曜、14時～15時半★	20人		
ボディコンディショニング	月曜、19時～20時★	25人		
カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分～11時15分	25人		
身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半～12時★	35人		
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
香る朝ヨガ	水曜、10時15分～11時15分★	20人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人		
エアロビクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	各20人		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★			
ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分★	25人		
癒しの夜ヨガ	金曜、19時～20時15分	20人		
太極拳	土曜、10時半～12時★	25人		
キッズダンス	金曜、15時半～16時15分★	15人	5歳～小学2年生	

※1カ月2100円（月3回まで。月1回増えるごとに700円加算）

表　水泳教室の時間など　🕒 12月7日㈪～来年2月25日㈭、全10回

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	25人	高校生を除く18歳以上	各8000円
	火曜、19時～20時	10人		
	水曜、13時半～14時半	25人		
	木曜、19時～20時	10人		
アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半★	各30人		
	水曜、11時半～12時半★			
	木曜、10時半～11時半			
初心者水泳	水曜、10時半～11時半	25人		
アクアウオーキング	金曜、10時半～11時半	30人		
幼児水泳	火～金曜、15時～16時※木曜のみ14時45分～15時45分	各30人	本年度4～6歳になる子	
小学生水泳（初級）	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時	各60人	小学生	各7000円

異常なしでも生活習慣病に気を付けて！

サンサンチャレンジ

保健師や管理栄養士、健康運動指導士が、自分に合った健康習慣を見つけるお手伝いをします。参加費は無料！　生活習慣病を予防するために、今から無理なくできる健康づくりを考えてみませんか？

【問】健康増進課☎603-8305　🆔 1031378

1　対象者に手紙が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が期待できる人に、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付します。

◆対象者

次に該当する人

①腹囲：男性85㌢以上
　　女性90㌢以上

または、BMI25.0以上

②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（1つ以上該当）

③喫煙習慣がある

BMI＝（体重㌔）÷（身長㍍の2乗）

計算例：身長160㌢で体重70㌔の人
BMI＝70÷（1.6×1.6）≒27.3

体格	やせ	正常域	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

2　参加を申し込む

電話または市ホームページから申し込みできます。グループで講話などを受講する教室コースか、個別で管理栄養士や保健師が助言・支援する相談コースかを選択できます。

3　チャレンジに参加する

ひまわりクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が高い人

よつばクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が中等度の人

教室や個別面接で保健師・管理栄養士と一緒に、自分に合った生活習慣の改善プランを立てて、取り組みます

保健師・管理栄養士から月1回程度、取り組み状況の確認や助言・励ましのため、手紙やお電話を差し上げます

3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を継続していきましょう。

保健師

受けてよかった！　参加者の声

食事のバランスを考えたり、ウオーキングをすることで体が軽くなり、姿勢もよくなりました！（70代女性）

歩く大切さを認識できました。メタボを軽く見ていましたが、そのリスクの大きさを認識できました。（70代男性）

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
		新型コロナウイルス感染拡大防止のため、インフルエンザなどの検査は実施していません		
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～21時半★	内科・外科
		土・日曜、祝日	8時半～21時半★	
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

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。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。

市医師会ホームページ▶

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

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
11/22㈰	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		本間内科医院	上田二丁目20-13	622-5970
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	かみはら歯科医院	中ノ橋通一丁目8-21	654-4181
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		ワカバ薬局	材木町6-15	622-3067
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
11/23㈪	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
		かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	かめだ歯科医院	本宮三丁目46-31	634-0777
	薬	ながい薬局	永井23-7-46	637-8688
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
		マリーン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
11/29㈰	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		真山池田医院	本町通三丁目19-32	623-7151
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	中ノ橋歯科クリニック	中ノ橋通一丁目11-20	653-5233
	薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
		アヤメ薬局	本町通19-31	654-1401
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

広　告

11月は糖尿病予防月間です。　糖尿病専門医として地域の皆様の支えでいたい（日本糖尿病学会認定専門医）

いしい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

※整形外科の診療は火曜日～土曜日の午前中です。

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶堂ビル4階

電話でのご予約お問い合わせ　019-601-2277　月～土9:30～13:00　月・火・木・金14:00～17:30

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休
備考	ただし、土曜日は午前9:00～12:00						

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　院長 加藤 隆幸

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！

盛岡市天神町11-8　TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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	○	○	○	○	○	／	△ 第1・3・5午前のみ診療
15:00～18:00	○	○	○	○	／	／	

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