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

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、同課にお問い合わせください

🕒 3月31日㈭まで

👤 ①**表1**の対象者（昨年6月下旬に案内を送付）②60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）

※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

🆔 1006515

表1　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

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2**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：1月19日㈫10時から

表2　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
2/4㈬	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	10人	無料
2/12㈮		笑って健幸講座	15人	
2/18㈬		ツボでセルフケア体操	各10人	500円※初めての人は無料
2/25㈬		かんたんココロつどりん教室		
2/26㈮		ピラテス体操教室		

骨盤ストレッチ

盛岡体育館　☎652-8855

骨盤周りの筋肉をほぐし、体の機能を改善します。

🕒 2月8日・22日・3月1日、月曜、10時半～11時半

👤 各7人※50歳以上の女性

¥ 各550円

📝 電話：1月19日㈫10時から

🆔 1030378

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3**のとおり

👤 各12人※60歳以上

📝 電話　🆔 1003805

表3　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
2/9㈫	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	1/18㈪10時から
2/12㈮		松園老人福祉センター（西松園二）	
2/15㈪		津志田老人福祉センター（津志田西二）	
2/17㈬	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	1/20㈬10時から
2/25㈬		永井地域交流活性化センター（永井23）	
2/26㈮	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

もりスポMOVE

スポーツ推進課　☎603-8013

室内での生活が多くなっていませんか。自宅で取り組める、体力の向上や健康づくりのための動画を公開しました。ぜひご活用ください。

🆔 1033133

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
2/7㈰	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/14㈰	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
2/21㈰	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
2/28㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

日常生活の中で 脳の活性化にチャレンジ！

今年の冬は、趣味のサークルや地域の活動も休みで、部屋の中で一日中過ごしている、という人もいるのではないでしょうか。単調な毎日を過ごしていると、気力や体力が低下し、認知機能の低下につながることも。自宅で気軽にできる「脳の活性化」に楽しく取り組みましょう。

【問】長寿社会課☎613-8144

1　昨日の出来事を思い出しながら日記をつけてみる

Q 食べた夕飯は何？

Q 着ていた服は何？

Q 会った人の顔・名前・服装は？

2　頭を使いながら、ウオーキング

よく歩く人は、認知症の発症リスクが低い※ことが分かっています。例えば、「しりとりをしながら」など、頭と体を同時に動かすことで、さらに効果が期待できます。

※WHO（世界保健機関）認知症予防のためのガイドラインから引用

3　よく笑う

笑ったり喜んだりすることで、脳からドーパミンというホルモンが分泌され、その物質が脳の記憶や学習能力を高めます。

地域がいきいき 集まろう通いの場

オンラインで健康づくり 地域がいきいき 集まろう通いの場

全国のご当地体操や健康維持に役立つ情報がいっぱい！　ぜひご覧ください。

厚生労働省特設Webページ▶

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。

クレジットカード、医療ローンにも対応しております。

院長 田﨑 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/

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

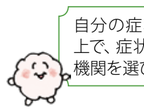
休日救急当番医・薬局

※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
1/24㈰	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
		盛岡つなぎ温泉病院	繋字尾入野64-9	689-2101
	外	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	くろだ歯科医院	三ツ割五丁目7-5	663-6601
	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 マリオス5階	621-5200
		そうごう薬局盛岡つなぎ店	繋字尾入野64-9	691-7251
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
1/31㈰	内	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
		石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615
		渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	黒田歯科クリニック	上田一丁目5-38	625-8889
	薬	トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
		しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
		アイン薬局盛岡南店	三本柳6-1-1	601-2235
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

※1月17日㈰分は、1月1日号に掲載しています



自分の症状を今一度確認した上で、症状に合った適正な医療機関を選びましょう。

内臓脂肪をためない 生活習慣にしよう！

内臓脂肪の増加は、生活習慣病の原因になります。内臓脂肪を減らすには、食生活の見直しと一緒に運動を取り入れると、より効果的。日常生活でできる運動のポイントをお知らせします。　【問】健康増進課☎603-8305

まずは +10（プラス・テン）から！

積雪や外出の自粛により、家の中でじっとしている毎日を過ごしていませんか。体を動かすことは、内臓脂肪を減らすだけでなく、ロコモティブシンドローム※やうつ、認知症などの予防にも効果があります。まずは、今より10分長く運動することから始めてみましょう。

※骨・筋肉・関節などの運動器障害による移動機能が低下した状態

Step 1

日常生活で「動く」ことを意識

こまめに立ち上がる、階段を上り下りするだけでも、運動量は増加します。外出時は、歩幅を広くする、遠くのトイレを使うという工夫も。また、在宅勤務などで座る時間が増えている人も、30分に1回は立ち上がって動くことで、座り過ぎによる健康リスクが軽減します。

Step 2

ストレッチや軽い体操

ラジオ体操などの軽い運動を、テレビを見ながらやってみましょう。

Step 3

筋トレや健康体操

ヨガや筋トレなどの動画を活用しながら体を動かしましょう。体操のテキストなどがあるときは、テレビの横やトイレなど、毎日必ず見る場所に貼っておくと、手軽に実践できます。

メタボ解消などに活用してください！

「サンサンチャレンジ」で健康をサポート！

市の国保加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、内臓脂肪の蓄積リスクが高い人などに、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付しています。保健師・管理栄養士が、それぞれにあったプランを一緒に考え、サポートします。

※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にご確認ください

サンサンチャレンジについて詳しくはこちら▶

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

←矢巾 ↑明治橋 茶畑→ 南大橋 北上川 ●岩手自動車学校 ●ジョイス東安庭店 当院 ■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 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/

岩大附属小 至国道4号 花月堂 当院 城南小 至天満宮