

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

日本脳炎の予防接種は済んでいますか

保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、定期予防接種として未接種分を無料で受けられます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期(9歳～13歳未満)の間でも第1期(生後6カ月～7歳6カ月未満)の未接種分を受けることができます。未接種分がある人は、忘れずに受けましょう。

③ 医療機関に備え付けの接種券で受診してください
④ 1002166



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。

④ 都南老人福祉センター(湯沢1)

④ 電話:2月18日(休)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
3/4(木)		リフレッシュ体操教室		無料
3/11(木)	10時半	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
3/18(木)	11時半	ツボでセルフケア体操		
3/26(金)		ピラテス体操教室		



リフレッシュ体操教室の様子

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。

④ 表2のとおり

④ 各12人※60歳以上

④ 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★
3/9(火)		愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	2/18(木)10時から
3/12(金)	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)	
3/15(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	
3/17(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	2/19(金)10時から
3/25(木)		永井地域交流活性化センター(永井23)	
3/26(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	

★電話で申し込み

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 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	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

▶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。

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(繁字尾入野)	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

※往診はできません



④ 内科 ④ 外科・整形外科
④ 小児科 ④ 歯科 ④ 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
2/21(日)	④ 内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
	④ 内	えいづか内科胃腸科クリニック	緑が丘四丁目1-7	663-7788
	④ 内	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	④ 外	栃内病院	肴町2-28	623-1316
	④ 小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	④ 歯	西郷歯科医院	西見前14-83	638-7711
	④ 薬	まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
	④ 薬	ハーブ薬局	緑が丘二丁目8-26	665-2288
	④ 薬	中津川薬局	肴町8-5	604-2300
	④ 薬	ミルクキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
2/23(火)	④ 内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
	④ 外	森谷医院	高松三丁目11-29	663-1247
	④ 外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	④ 小	社のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	④ 歯	しまぎき歯科医院	加賀野四丁目15-30	656-8388
	④ 薬	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
	④ 薬	どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995
	④ 薬	アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030
	④ 薬	つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
	④ 薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
2/28(日)	④ 内	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
	④ 内	藤島内科医院	愛宕町4-18	622-4453
	④ 外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	④ 外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
	④ 小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	④ 歯	西郷歯科医院	高松一丁目13-15	661-8110
	④ 薬	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
	④ 薬	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	④ 薬	エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
	④ 薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633

もりおか健康21プランシリーズ

健康相談を実施しています

運動や睡眠、食生活について、保健師や栄養士に個別相談ができます。詳しくは、お問い合わせください。

④ 健康増進課 ☎603-8305



冬場のお口の乾燥に注意! ～目指せ!うるおいマウス～

当てはまる症状をチェック!

- 食べ物をかみにくくなった、飲み込みにくくなった
- 虫歯ができやすくなった
- 口臭が強くなった
- 口の中がねばねばする
- 口内炎、口角炎や唇のひび割れがひどい
- 舌がヒリヒリと乾く

一つでも当てはまったら、口の中が乾燥しているかも! 次のポイントを実践しましょう

参考:公益財団法人 日本口腔外科学会ホームページ

うるおいマウスに 近づくためのポイント

唾液は水や電解質、粘液、酵素などで構成され、成人で1日約1～1.5ℓ分泌されています。唾液には、口から体の中に細菌が入るのを防ぐ「抗菌作用」や、口の中に傷ができるのを防ぐ「粘膜保護作用」、虫歯を防ぐ「再石灰化作用」など、歯を守り、健康を助ける効果がたくさん! 乾燥しやすい冬だからこそ、唾液の分泌を保つために、次のポイントに注意して生活しましょう。

ポイント1 必要な量の水を取る

1日に必要な水分量の目安
= (体重ℓ) × (30ℓ/ℓ)
※食事での摂取分を除く

計算例: 体重50ℓの人
必要な水分量 = 50 × 30 = 1500ℓ

50ℓの人は1日約1.5ℓの水分を取る必要があるよ



参考:日本神経摂食嚥下・栄養学会ホームページ

ポイント2

マッサージで3つの唾液腺を刺激



耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって10回くらい回す

顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に押す



舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと押す

引用:「寺岡加代 口腔ケア e-ヘルスネット(2021)」(厚生労働省)



ポイント3 活動と休息のメリハリを

適度な運動で心身の緊張をほぐしましょう。十分な睡眠や休息、リフレッシュも大切です。

ポイント4 よくかんで食べる

栄養バランスの取れた食事を取り、よくかんで食べましょう。

気になる症状は、かかりつけ歯科医へ相談を

病気が飲んでいる薬が、口の乾きの原因となっていることがあります。心配なときは歯科医院で診察を受けましょう。また、歯科検診などで、定期的に口の健康状態を確認しましょう。

名称	対象	費用
成人歯科健診(ミドル・シニア歯科)	40歳以上 ※年度内1回のみ ※社会保険被保険者は除く	500円
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年以内に1回のみ	500円
後期高齢者医療歯科健診	76歳※3月31日時点	無料

持ち物など詳しくは、市内の指定歯科医療機関へお問い合わせください



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

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

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

休診日: 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

広告

さくら美容形成クリニック

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

[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。

院長 田崎 治子

0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休

HP <http://sakura-keisei.jp/>