

# 健康ひろば

## 人間ドック費用を助成

健康保険課  
国保☎626-7527 後期高齢☎613-8439  
国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入する人が、表1の指定検査機関で人間ドックを受ける場合、費用の一部を助成します。

☎ 2万円※乳がん・子宮がん検診を受診する場合は2万4000円  
☎ 受診予約後、受診日の1週間前までに、被保険者証を持参し同課が各支所窓口で直接申し込み。※同課への電話申し込みもできます

☎ 国保：1003571  
後期高齢：1003622

## 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：3月19日(金)10時から

表1 人間ドック助成対象の指定検査機関

| 検査機関名(所在地)             | 電話       | 1日コース | 1泊2日コース    |
|------------------------|----------|-------|------------|
| 市立病院(本宮五)              | 635-0101 | ○     | ○          |
| 盛岡友愛病院(永井12)           | 638-2222 | ○     | ×          |
| 盛岡赤十字病院(三本柳6)          | 637-3111 | ○     | 国保○<br>後期× |
| 川久保病院(津志田26)           | 635-1305 | ○     | ×          |
| 遠山病院(下ノ橋町)             | 651-2118 | ○     | ×          |
| 松園第二病院(西松園三)           | 662-0100 | ○     | ×          |
| 県厚生連人間ドックセンター(永井14)    | 637-1910 | ○     | ×          |
| 岩手医科大附属内丸メディカルセンター(内丸) | 613-6111 | ×     | ○          |
| 盛岡南病院(津志田13)           | 638-2020 | ○     | ○          |
| いわて健康管理センター(西仙北一)      | 618-0151 | ○     | ×          |
| 盛岡つなぎ温泉病院(繁字尾入野)       | 689-2101 | ○     | ○          |
| 県予防医学協会(北飯岡四)          | 638-7185 | ○     | ×          |
| 八角病院(好摩字夏間木)           | 682-0201 | ○     | ×          |

※検査項目や料金など詳しくは、各機関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など

| 期日      | 時間        | 会場(所在地)             |
|---------|-----------|---------------------|
| 4/9(金)  |           | 松園老人福祉センター(西松園二)    |
| 4/13(火) | 10時~12時   | 愛宕山老人福祉センター(愛宕町)    |
| 4/19(月) |           | 津志田老人福祉センター(津志田西二)  |
| 4/21(水) | 13時半~15時半 | 青山区活動センター(青山三)      |
| 4/22(木) |           | 永井地域交流活性化センター(永井23) |

☎ 1003805

## 香りリラックスヨガ教室

盛岡体育館 ☎652-8855

音と香りを楽しみながらヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで、心と体のバランスを整えます。

☎ 4月14日~6月2日、水曜、19時~20時と4月15日~6月10日、木曜、13時15分~14時15分、全7回

☎ 盛岡体育館(上田三)  
各20人※女性 ☎ 各5159円  
☎ 電話：3月18日(木)10時から  
☎ 1024269

## 楽々エアロピクス教室

盛岡体育館 ☎652-8855

☎ 4月15日~6月10日、木曜、全7回、14時半~15時半

☎ 盛岡体育館(上田三)  
各15人※女性  
☎ 5159円  
☎ 電話：3月18日(木)10時から  
☎ 1024912



## 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3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：3月18日(木)10時から

表3 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    |
|---------|-----------|----------------|------|-------|
| 4/8(木)  |           | かんたんコロコロつどりん教室 | 各10人 | 500円※ |
| 4/15(木) | 10時半~11時半 | ツボでセルフケア体操     |      | 無料    |
| 4/22(木) | 11時半~12時半 | リフレッシュ体操教室     |      | 500円※ |
| 4/23(金) |           | ピラテス体操教室       |      | 500円※ |

※初めての人は無料

表4 元気はなまる筋力アップ教室の日程など(4月~7月開催分)

| 期日                              | 時間                           | 会場(所在地)             | 定員   |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------|------|
| 4/13(火)・5/11(火)・6/8(火)・7/13(火)  | ①10時~10時45分<br>②11時~11時45分   | 青山区活動センター(青山三)      | 各40人 |
| 4/20(火)・5/18(火)・6/15(火)・7/15(火) | ①13時半~14時15分<br>②14時半~15時15分 | カワトク(菜園一)           | 各32人 |
| 4/21(水)・5/19(水)・6/16(水)・7/21(水) | ①13時半~14時15分<br>②14時半~15時15分 | 永井地域交流活性化センター(永井23) | 各40人 |

## 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     |
|---------|---------|------------------------|----------|
| 4/4(回)  | さとう整骨院  | 月が丘一丁目26-22            | 641-7586 |
| 4/11(回) | もとみや整骨院 | 本宮三丁目24-1              | 677-8427 |
| 4/18(回) | みかわ接骨院  | 西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A | 681-2577 |
| 4/25(回) | 村上整骨院   | 青山一丁目2-16              | 645-2313 |

## 盛岡市オリジナル/

## 元気盛りもり体操で笑顔満快生活を!

動画を見ながら簡単にできる体操で、介護を必要としない体づくりに取り組んでみませんか。一人で、家族で、音楽に合わせて楽しく体を動かし、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

### 体操の特長

- ☎ 体調や体力に合わせて、立って行う体操と座って行う体操を選べます
- ☎ 日常生活で使わない大きい筋肉を動かすことができます
- ☎ ささまざまな体操で脳を刺激し、活性化します



### 視聴方法

- 貸し出し用DVDで視聴  
▶ 貸し出し場所  
長寿社会課(本庁舎本館5階)  
健康福祉課(玉山総合事務所1階)
- パソコンやスマートフォンで視聴  
▶ 市ホームページで検索  
▶ スマートフォンからQRコードを読み取り

元気盛りもり体操



元気盛りもり体操



## ■もりおか健康21プランシリーズ

大切な人の健康を脅かす

# 「受動喫煙」を減らそう



煙を吸い込むだけで影響大

火のついたタバコの先から立ち上る煙は、喫煙者が直接タバコから吸い込む煙よりも有害といわれています。喫煙者が吸い込む煙は、燃焼温度が高く、またフィルターを通すことにより、かなりの有害物質が分解されますが、周囲の人が吸う煙はあまり分解されてないためです。受動喫煙の影響を受けた人は、そうでない人に比べ、脳卒中のリスクは1.24倍、肺がんのリスクは1.28倍、そして虚血性心疾患のリスクは1.3倍にもなるとされています。

参照：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」



サードHANDSモークの危険

目の前でタバコを吸っていないくても、喫煙する人の衣服や髪、吐き息からタバコの臭いがする、という経験はありませんか。このような「残留タバコ煙」にさらされることを「サードHANDSモーク」といい、これも受動喫煙の一つです。特に小さい子どもは、親と密着する度合いが高いことから、サードHANDSモークによる受動喫煙の影響を受けやすいといわれています。



## 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<br>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★<br>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<br>※歯科は15時まで<br>※薬局は17時まで                         | 内科・外科<br>小児科・歯科<br>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(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▶



喫煙していなくても、タバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。「たまたに吸い込むくらいなら、それほど心配しなくても」と思っていないですか。しかし、受動喫煙により年間1万5000人が死亡※しているという統計も。吸う人も吸わない人も、タバコの害について考えてみませんか。☎ 健康増進課☎603-8305

※国立がん研究センター 片野田耕太  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」(2015)



タバコを吸う人が守ること

平成30年に健康増進法が一部改正され、喫煙する人は次のルールを守ることが強く求められるようになりました。

- ①できる限り周囲に人がいない場所で
- ②屋内施設では喫煙可能エリアで
- ③子どもや体の弱い人が集まる場所では吸わない
- ④屋外や家庭内でも受動喫煙させない配慮を



禁煙を成功させるために

タバコは、本人が好きで吸っている嗜好品と思われがちですが、実際はタバコに含まれるニコチンに脳が依存している状態。自分の意志だけで禁煙することが難しいのは、このためです。最近では禁煙をサポートするスマートフォンのアプリなどもありますが、禁煙補助薬を活用する、専門の医療機関の指導を受けるなどにより、成功につながる確率が高まります。

また、加熱式タバコによる受動喫煙については、さらなる研究が必要といわれていますが、紙巻きタバコと同程度のニコチンを含む製品もあり、注意が必要です。

市内だけで約50カ所!



禁煙治療に保険が使える医療機関

## 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

| 日       | 区分 | 名称                 | 所在地                     | 電話番号     |
|---------|----|--------------------|-------------------------|----------|
| 3/20(土) | 内  | 小豆嶋胃腸科内科クリニック      | 仙北三丁目13-20              | 636-1503 |
|         | 内  | 三船内科               | 天昌寺町9-10                | 646-2310 |
|         | 外  | 遠山病院               | 下ノ橋町6-14                | 651-2111 |
|         | 小  | 森田小児科医院            | 緑が丘四丁目1-50              | 662-3326 |
| 3/21(日) | 歯  | ヒデ・デンタルクリニック       | 本宮七丁目1-1<br>イオンモール盛岡南2階 | 631-1418 |
|         | 薬  | せんぼく調剤薬局           | 仙北三丁目13-22              | 635-0330 |
|         | 薬  | 天昌寺薬局              | 天昌寺町3-27                | 646-7499 |
|         | 薬  | 下ノ橋薬局              | 下ノ橋町7-31                | 604-0234 |
| 3/28(日) | 内  | 調剤薬局アスティこうの        | 緑が丘四丁目1-50              | 662-2877 |
|         | 内  | 栃内内科医院             | 神明町10-35                | 624-5277 |
|         | 内  | 三愛病院               | 月が丘一丁目29-15             | 641-6633 |
|         | 外  | 八角病院               | 好摩字夏間木70-190            | 682-0201 |
| 3/21(日) | 外  | 鈴木整形外科             | 本宮字石仏20-1               | 658-0202 |
|         | 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 |
|         | 歯  | トシ歯科医院             | みたけ三丁目27-15             | 641-7152 |
|         | 薬  | あすなろ薬局             | 中ノ橋通一丁目14-9             | 623-8880 |
| 3/28(日) | 薬  | 月が丘薬局              | 月が丘一丁目29-7              | 648-3939 |
|         | 薬  | みずほ薬局月が丘           | 月が丘一丁目29-16             | 601-8211 |
|         | 内  | こなん薬局              | 上田字松屋敷23-3              | 664-1115 |
|         | 内  | 荻野病院               | 本宮一丁目6-12               | 636-0317 |
| 3/28(日) | 内  | 久喜内科・脳神経内科医院       | 緑が丘三丁目2-34              | 662-7177 |
|         | 外  | さかもと整形外科           | 天神町11-3                 | 623-8555 |
|         | 小  | みうら小児科             | 中野一丁目16-10              | 622-9591 |
|         | 歯  | ささき歯科医院            | 三本柳3-12-7               | 637-8211 |
| 3/28(日) | 薬  | アポロ薬局              | 本宮一丁目6-11               | 636-4332 |
|         | 薬  | エメラルド薬局緑が丘店        | 緑が丘三丁目2-35              | 665-3360 |
|         | 薬  | ヨシダ調剤薬局            | 天神町11-4                 | 625-8148 |
|         | 薬  | なかのユニオン薬局          | 中野一丁目21-1               | 652-6587 |

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。

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/>

盛岡二丁目(2F) ダイアールパーク  
盛岡二丁目(2F) ダイアールパーク  
盛岡二丁目(2F) ダイアールパーク  
盛岡二丁目(2F) ダイアールパーク

クレジットカード、医療ローンにも対応しております。

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  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

〒019-604-3755 www.chida-clinic.com

広告

## 土・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。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!

TEL 019-604-1123

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>