

# 健康ひろば

## カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

忙しくても続けられる運動と栄養講座による食事のコツを紹介します。参加者にはMORI-O-Jポイントが付きます。

- 📅 9月3日(金)・10日(金)、全2回、19時～20時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 15人
- ☎ 電話・応募フォーム：8月20日(金)10時から
- 📞 1022900

## 結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。6月下旬頃に自宅に届いた受診券(成人検診受診券と同じ)に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

- 📅 9月27日(月)まで
- 📍 昭和32年4月1日以前に生まれた人
- 📞 1006625



表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/24(火)	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:20~10:10
	上田公民館	上田四	10:40~11:20
	松園小学校	松園三	13:00~13:30
8/25(水)	ユニバースサンタウン松園店	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	長橋町	10:50~11:50
8/26(木)	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	13:20~14:00
	いわて生協ベルパ仙北	仙北三	9:30~10:10
	ユニバース中野店	中野一	10:50~11:30
8/27(金)	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13:00~14:00
	マイヤ青山店	青山一	9:30~10:10
	サンデー盛岡店	月が丘一	10:40~11:50
8/30(月)・31(火)	みたけ地区活動センター	みたけ四	13:30~14:00
	緑が丘地区活動センター	黒石野二	14:30~15:00
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30
9/7(火)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9:30~11:30
	好摩体育館	好摩字野中	9:30~11:30
	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30~11:30
9/8(水)・9(木)	ジョイス本町店	本町通一	9:30~10:30
	岩手大学教育学部附属中学校	加賀野三	11:00~11:30
	いわて生協ベルパ山岸	山岸二	13:00~14:00
9/14(火)	都南地区保健センター	津志田14	14:30~15:00
	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9:30~10:00
	マルイチ本宮店	本宮三	10:50~11:40
9/15(水)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	13:10~13:40
	市保健所	神明町	14:20~15:00
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30

※8月23日(月)以前の日程は7月15日号に掲載しています

## 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：8月18日(火)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
9/2(木)		リフレッシュ体操教室	各10人	500円*
9/9(木)	10時半~11時半	かんたんコロコロつどりん教室		
9/16(木)		ツボでセルフケア体操ピラティス体操教室		
9/24(金)		笑って健康講座	15人	無料
9/30(木)				

※初めての人は無料

## レインボー健康体操で足腰元氣

健康保険課

- ① ☎626-7527
- ② ☎613-8439

寝たきりゼロを目指し、腰・膝痛やフレイル(虚弱)、認知機能低下などを予防する体操を実践します。

- 📅 9月6日・13日・27日・10月4日・11日、月曜、全5回、10時~11時※9

月13日は10時~11時15分。1回のみ参加もできます

- 📍 青山老人福祉センター(青山3)
- 👤 14人※①国保と②79歳以下の後期高齢者医療の加入者
- ☎ 電話：8月19日(水)9時半から

## 統合失調症家族講座

保健予防課 ☎603-8309

統合失調症の人をもつ家族の支援に向けた、専門医などによる①統合失調症を理解しよう②回復力を高める家族のコミュニケーション③暮らしに役立つ社会資源(生活支援・サービスなど)についての講話。

- 📅 ①9月6日(月)14時~15時半②9月17日(金)13時半~15時③9月28日(火)13時半~15時
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 各40人※1回のみのお受講もできます
- ☎ 電話：8月19日(水)10時から
- 📞 1028293

## 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ツボ押し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※60歳以上
- ☎ 電話：8月18日(水)10時から
- 📞 1003805

## 風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307

昨年5月上旬に送付したクーポン券と身分証を持参すると、無料で検査などを受けられます。※クーポン券を紛

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)	定員
9/10(金)	10時~12時	松園老人福祉センター(西松園二)	15人
9/15(水)	13時半~15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
9/27(月)	10時~12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	15人
9/28(火)		玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	20人
9/30(木)	13時半~15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	15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
9/5(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/12(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
9/19(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/26(日)	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

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

失った場合はお問い合わせください

- 📅 接種期間：来年3月31日(木)まで
- 📍 全国の受託医療機関
- 📅 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
- 📞 1027147



## MORIOKA☆ユース食堂

~ファミリーコース~

健康増進課 ☎603-8305

家族で健康づくりにつながる食育の話や聞き、食育かるた取りやキッズヨガを楽しめます。参加者にはMORI-O-Jポイントが付きます。

- 📅 9月23日(水)13時半~15時半
- 📍 都南公民館(永井24)
- 👤 6家族※妊産婦を除くおおむね20~30代の親と4歳以上の子を含む家族5人まで(夫婦のみ、三世代でも参加できます)
- 👤 8人※1~3歳
- ☎ 電話・応募フォーム：9月1日(水)14時から
- 📞 1023064

## 家族介護者リフレッシュ交流会

仁王・上田地域包括支援センター

☎661-9700

リフレッシュヨガをしたり、介護にまつわる悩みなどの相談ができます。

- 📅 9月29日(水)10時半~12時
- 📍 仁王地区活動センター(三ツ割字下更ノ沢)
- 👤 10人※認知症や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を自宅で介護している家族
- ☎ 電話：8月18日(水)9時から
- 📞 1006435

## もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

📞 1006496

## COPDを知ろう! あなたの肺は大丈夫?

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、気管支や肺に炎症が起これ、肺の機能が低下する病気です。初期段階はほとんど自覚症状がなく、気付かない間に進行します。重症化すると、少し動いただけ

で息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続くようになります。さらに進行すると、酸素吸入が常に必要ななど、日常生活にも大きく影響し、死に至る場合もある怖い病気です。

## 1 日本におけるCOPD

日本のCOPDによる令和元年の死亡者数は1万7836人で、男性の死亡原因の第8位※です。

また、COPDに関する疫学調査研究などによると、40歳以上の患者数は530万人と推定され、その多くの方がCOPDと診断されており、未治療であるといわれています。※厚生労働省「人口動態統計2019」より

## 2 原因は?

COPDは、別名「たばこ病」とも呼ばれ、原因の9割が喫煙です。喫煙者本人のみならず、受動喫煙でも罹患します。その他の原因としては、大気汚染や化学物質などを長期間吸ったためにおこる場合があります。



## 3 予防法と治療法は?

COPDの最大の予防法であり、最高の治療法は禁煙です。COPDで壊された肺や気管支は、残念ながら元の状態には戻りません。しかし、禁煙や治療により、息切れなどの症状を和らげたり、病気の進行を遅らせることができます。たばこを吸っている人は、ぜひ禁煙をお勧めします。

## なかなか禁煙ができない人へ

### 禁煙外来の活用を

医師のサポートを受けながら、ニコチンパッチまたは飲み薬を用いた治療が受けられる「禁煙外来」があります。条件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。

禁煙治療に保険が使える県内の医療機関はこちら→



### 禁煙チャレンジャーを募集!

指定薬局での禁煙指導を受け、禁煙補助薬を活用しながら3カ月の禁煙に取り組みます。対象の薬局など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 📅 実施期間：12月頃まで
- 👤 50人※禁煙を希望し、期間中3回の経過報告に協力できる人
- ☎ 電話・応募フォーム：8月31日(火)17時まで
- 📞 1023615

## 一斉防災訓練

## シェイクアウト

に参加しよう!

📍 危機管理防災課

☎603-8031

ファクス622-6211

📞 1001123

9月1日(水) 11時から

いつ起こるか予測できない地震に備え、防災意識を高めるため、市全域で同時に行う防災訓練が「シェイクアウト」です。コロナ禍でも、自宅や職場などで安全に実施できますので、あなたも参加しませんか。

## 1 訓練前は...

事前に参加の登録をします。また、災害時にとるべき行動や防災知識を、防災マップなどで事前に学習しておきましょう。

【参加登録方法】

▶市ホームページ

「盛岡市シェイクアウト」応募フォームから登録してください。

▶郵送・ファクス

市役所本庁舎本館1階の窓口案内所や各支所、公民館などに備え付けの参加登録票に必要な事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所危機管理防災課へ郵送またはファクス。8月31日(火)必着。

携帯電話・スマートフォンからの登録はこちら→



## 訓練後は...

市ホームページ上のアンケートに、9月15日(木)までご協力をお願いします。

## 市総合防災訓練を実施します

住民の皆さんと防災関係機関が連携して、大雨災害を想定した総合防災訓練を実施します。来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、手指の消毒、3密の回避などに協力をお願いします。なお、会場には駐車場がありませんので、公共交通機関などでお越しください。

【訓練の内容】

避難訓練、避難所の開設訓練(パーティションや段ボールベッドなどの設置)、ドローンによる上空偵察訓練、ボートを使った水面捜索救助訓練、災害対策車両の運用訓練など

📅 8月28日(土)9時~11時半

📍 繫小(繫字館市)、御所湖広域公園手つなぎ広場(繫字清水端)

▶緊急速報メールの配信

同日9時に、情報伝達訓練として、市全域のスマートフォンや携帯電話に、「緊急速報メール」を送信します。



昨年の訓練の様子

広告

期間中 MORIO ベイご利用で

# MORIO 祭

ポイント 30% 還元!

期間中、MORIO ベイ決済でポイントが30%還ってくる!

地域を応援!

各月最大/ 3,000 ポイント還元

毎月1万円までの決済が対象。期間：7月1日~7月31日(終了) 8月1日~8月31日 9月1日~9月30日

※MORIO ベイでのお支払いが対象となります。※本キャンペーンは、毎月毎の予算に達し次第、早期に終了する場合もございます。[MORIO ベイ運営事務局] 〒020-0875 盛岡市清水町14-12 盛岡商工会議所会館1F TEL.019-621-2851(平日10:00~17:00)

MORIO Pay

Powered by よこすけ

iPhone版 Android版

App Store Google Play

キャンペーン詳細はホームページをご確認ください

検索 MORIO ベイ

広告

リードコナン Web ショップ

# Pon POCO ponet

Web予約でスムーズ対応!

携帯・スマホで読み取ってアクセス

修理 廃棄 レンタル データ復旧

修理の空いている時間をチェックして、お客様の都合でご予約ください。Pon POCO ponet アドレス https://www.leadkonan.com

インターネット回線なら

## リードコナン 光

月額(税込5,280円) 戸建て 4,800円~

月額(税込4,180円) マンション 3,800円~

※プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含まれません。

お申込み・お問合せ 株式会社 リードコナン Tel.019-613-3345 〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40