

健康ひろば

インフルエンザ予防接種への補助 保健予防課 ☎603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金が差引かれます。接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。予診票（接種券）は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市ホームページなどで確認してください

◎ 10月1日(金)～来年1月31日(月)
● 1回につき2000円を補助
ID 1024312

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など。事前申し込みが必要です。
◎ ④表1のとおり※65歳以上
☎ 電話：9月21日(火)から
ID 1035456

レインボー健康体操で 糖尿病予防！ 健康保険課 ☎626-7527

椅子に座った状態や、床になつ

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員	申し込み		
10/4・11/12/6、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター (本宮四)	18人	県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時		
10/5・11/9/12/7、火曜		仙北地区活動センター (仙北二)	25人			
10/7・11/4/12/2、木曜		中野地区活動センター (東安庭字小森)	17人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時		
10/18・11/8/12/13、月曜		仁王老人福祉センター (名須川町)	18人			
10/19・11/16/12/21、火曜		加賀野老人福祉センター (加賀野四)	20人			
10/25・11/22/12/27、月曜		桜城老人福祉センター (大通三)	18人			
10/14・11/11/12/9、木曜		土淵地区活動センター (前湯四)	20人			
10/27・11/24/12/22、水曜		山岸老人福祉センター (下米内一)	15人			
10/13・11/10/12/8、水曜		10時～11時半	緑が丘老人福祉センター (緑が丘三)		15人	まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 平日10時～16時
10/28・11/25/12/23、木曜			北厨川老人福祉センター (厨川一)		15人	いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110 平日10時～16時

た状態で、生活習慣予防のための体操をします。
◎ 10月28日(木)・11月2日(火)・8日(月)・15日(月)・22日(月)、全5回、10時～11時※1回のみ参加もできます
④ 仙北地区活動センター (仙北二)
⑤ 10人※74歳以下の国保加入者
☎ 電話：9月22日(火)9時半から

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。
④ 都南老人福祉センター (湯沢1)
☎ 電話：9月18日(土)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
10/7(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	500円※
10/14(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
10/21(木)		ツボでセルフケア体操		
10/22(金)		笑って健康講座		
10/29(金)		ピラティス体操教室	10人	500円※

※初めての人は無料

家族のためのうつ病教室 県精神保健福祉センター ☎629-9617

うつ病への適切な対応方法と家族のセルフケアについて学びます。
◎ 10月7日・11月4日・12月2日・来

年1月6日・2月3日、木曜、全5回、13時半～15時半
④ 県福祉総合相談センター(本町通三)
⑤ 10人※医療機関でうつ病と診断されている人の家族
☎ 電話：9月18日(土)10時から

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の指導を受けます。タオルと飲み物持参。当室とマスクの着用をお願いします。
◎ 表3のとおり ⑤ 60歳以上
☎ 電話：9月21日(火)10時から
ID 1003805

家族介護リフレッシュ交流会 地域包括支援センター川久保 ☎635-1682

もりおか町家物語館(鉈屋町)などの

表3 マッサージ等指導教室の日程など



期日	時間	定員	会場 (所在地)
10/8(金)	10時～12時	15人	松園老人福祉センター (西松園二)
10/18(月)			津志田老人福祉センター (津志田西二)
10/20(水)	13時半～15時半	区活動センター (青山三)	中止
10/22(金)	10時～12時	本宮老人福祉センター (上太田)	
10/26(火)		玉山総合福祉センター (洗民字泉田)	
10/28(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター (永井23)	

改めて確認しましょう! 受動喫煙をさせない! 5つのポイント

喫煙していないくても、タバコの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」。受動喫煙による健康被害を防ぐために、平成30年に改正された健康増進法のポイントを確認しましょう。
☎ 健康増進課 ☎603-8305

- 飲食店やオフィスなどは、原則、屋内禁煙です。
- 施設の出入口や喫煙室に掲示されている標識で施設の種類がわかります。
- 喫煙以外(飲食など)は不可
- 喫煙専用室
- 病院や学校・行政機関などは、原則、敷地内禁煙です。
- 喫煙場所が設置されている施設は、その場所以外では喫煙ができません。
- 20歳未満の人は、喫煙可能場所への立ち入りは禁止です。喫煙を目的としない場合も同様です。

望まない受動喫煙を防止するために、ご理解・ご協力をお願いします。詳しいルールは、厚生労働省ホームページ「なくそう! 望まない受動喫煙」をご覧ください。

掲示されている標識の一例

見学と交流をし、リフレッシュします。
◎ 10月14日(木)10時～12時
④ 集合は同センター (津志田26)
⑤ 10人※認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族
☎ 電話：9月20日(月)9時から
ID 1003661

依存症家族教室 県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコール依存症や薬物依存症の正しい知識と適切な対処方法、家族のセルフケアについて学びます。
◎ 10月21日・11月18日・12月9日・来年1月13日・2月10日・3月10日、木曜、全6回、13時半～15時半
④ 県福祉総合相談センター(本町通三)
⑤ 10人※アルコール依存や薬物依存などの問題を抱える家族
☎ 電話：9月18日(土)10時から

もりおか健康21プランシリーズ

＼お口の健康は全身の健康／ オーラルフレイルを予防しよう!

「オーラルフレイル」とは、加齢に伴い口の周りの筋力が低下して起こる口の衰えで、全身的な筋肉の衰えの前兆です。毎日の習慣で防ぐことができるオーラルフレイルの症状や予防法を紹介します。
☎ 健康増進課 ☎603-8305
ID 1006504

こんな症状があったら注意!

- むせる・食べこぼす
 - 滑舌が悪い、舌が回らない
 - 食欲がない、少ししか食べられない
 - 歯が少ない、あごの力が弱い
 - 柔らかいものばかり食べる
 - 口が乾く、口の臭いが気になる
- 参考:「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

毎日の習慣でオーラルフレイルを防ごう


- 噛み応えのあるものを食べる**
噛む力が弱くなると、噛まずに呑むごはんなどの主食や菓子類、甘味飲料など糖質中心の食事になり、タンパク質やビタミン、ミネラル類が不足して低栄養になることがあります。その予防のためにも、ゴボウなどの噛み応えのある野菜や海藻類、魚介類、肉類などを意識して食べましょう。
- 口の筋肉を強化**
①水を口を含み、頬全体を膨らませ3回プクプクし、水を吐き出す
②水を口を含んで上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す

丁寧な歯磨き

- ①外側・内側・かみ合わせの面の順にまんべんなく
- ②歯と歯茎の境目はブラシの毛先の角度を45度に。歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす
- ③歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、糸ようじや歯間ブラシの使用がお勧め

定期的な歯科健診を

自覚症状がなくても、健診を受けることで歯周病や口腔機能の低下が分かることがあります。市では、表の歯科健診を実施しています。積極的に受診しましょう。持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関へお問い合わせください。



名称	対象	自己負担額
成人歯科健診	40歳以上※社会保険本人は除く	500円
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年以内の人	無料
後期高齢者医療歯科健診	昭和20年4月1日者医療歯科健診 日生まれの人 ※年度内1回	

接骨院の休日当番

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で受付時間：10時～16時 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
10/3(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/10(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
10/17(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
10/24(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313
10/31(日)	小山田接骨院	東松園二丁目 2-2	663-2574

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的に軽い場合は、「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
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～★	内科または外科
		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

★ 7月1日から、平日の17時15分以降および土・日曜、祝日の21時半以降は内科または外科医師のみの1人体制となっています。また、8時半～21時半の間でも、内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

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
9/19(日)	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
	内	内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目 2-45	664-1555
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	ながはま歯科医院	長田町21-43	653-8911
9/20(月)	薬	しばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
	薬	サンタウン調剤薬局	北松園二丁目13-1	662-0576
	薬	エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目 2-35	665-3360
	薬	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	小豆嶋胃腸科内科クリニック	仙北三丁目13-20	636-1503
9/23(木)	内	おおひら内科・循環器科クリニック八角病院	梨木町 2-2	606-3765
	外	たくち脳神経外科クリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	本町通一丁目 4-19	621-1234
	歯	中村小児科クリニック	松園二丁目 2-10	662-9845
	薬	せんぼく調剤薬局	西仙北二丁目32-15	662-3555
9/26(日)	薬	べんぎん薬局	仙北三丁目13-22	635-0330
	薬	下小路薬局	梨木町 2-14	652-3345
	薬	のぞみ薬局	本町通一丁目 6-31	604-9101
	内	遠山病院	松園二丁目 3-3	662-7733
	内	かねこ内科クリニック	下ノ橋町 6-14	651-2111
9/23(木)	外	済民中央病院	月が丘一丁目 1-63	647-3333
	外	かとう整形外科クリニック	浜民字大前田53-2	683-2336
	小	川久保病院	中央通二丁目 8-1	622-2555
	歯	中屋敷歯科医院	津志田26-30-1	635-1305
	薬	そうごう薬局盛岡中央通店	緑が丘一丁目 1-7 オフィス緑が丘 2階	661-2511
9/26(日)	薬	みつばち薬局	下ノ橋町 7-31	604-0234
	薬	そうごう薬局盛岡中央通店	月が丘一丁目 1-63	647-3888
	薬	オーロラ薬局	中央通二丁目 2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	内	橋内内科医院	南仙北三丁目 2-30	635-1233
	内	おはようクリニック八角病院	神明町10-35	624-5277
9/26(日)	外	しんたろうクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	小	中村こどもクリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
	歯	中村歯科医院	本宮一丁目 9-1	631-3110
	薬	あすなる薬局	上厨川字杉原50-47	648-7711
	薬	さくらの調剤薬局	仙北二丁目10-7	635-3777
薬	ミルキー薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880	
薬	みづき薬局	上田一丁目 7-17	654-7722	
薬	さくらの調剤薬局	本宮一丁目 8-4	681-0411	
薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369	

■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がある場合があります。
- ▶ 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お問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

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。

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/>





院長
田崎 治子



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



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

● 岩手県小 至国道4号 ● 花月堂 ● 城南小 至天満宮

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

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

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

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 www.chida-clinic.com



当院 駐車場有 (18台)