

健康ひろば

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1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18日（火）10時から

表1 健康教室の日程など

| 期日 | 時間 | 教室名 | 定員 | 費用 |
|---------|-----------|---------------|------|--------------------|
| 2/3(木) | | リフレッシュ体操教室 | 各10人 | 各500円 ※初めての人は無料 |
| 2/10(木) | 10時半～11時半 | かんたんコロコロつどり教室 | | |
| 2/17(木) | | ツボでセルフケア体操 | | |
| 2/25(金) | | ピラティス体操教室 | | |
| 2/25(金) | | 笑って健幸講座 | | |

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方法の指導を受けられます。

☎ ☎ ☎ 表2のとおり※60歳以上

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） | 定員 |
|---------|-----------|---------------------|------|
| 2/4(金) | 10時～12時 | 松園老人福祉センター（西松園二） | 各15人 |
| 2/16(水) | 13時半～15時半 | 青山地区活動センター（青山三） | |
| 2/24(木) | 13時半～15時半 | 永井地域交流活性化センター（永井23） | |
| 2/25(金) | 10時～12時 | 太田老人福祉センター（上太田細工） | 20人 |

表3 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

| 年齢 | 生年月日 | 年齢 | 生年月日 |
|-----|-------------------|------|--------------------|
| 65歳 | 昭和31年4月2日～32年4月1日 | 85歳 | 昭和11年4月2日～12年4月1日 |
| 70歳 | 昭和26年4月2日～27年4月1日 | 90歳 | 昭和6年4月2日～7年4月1日 |
| 75歳 | 昭和21年4月2日～22年4月1日 | 95歳 | 大正15年4月2日～昭和2年4月1日 |
| 80歳 | 昭和16年4月2日～17年4月1日 | 100歳 | 大正10年4月2日～11年4月1日 |

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番役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 |
|---------|---------|---------------------|----------|
| 2/6(日) | 小笠原整骨院 | 好摩字上山13-20 | 682-0106 |
| 2/13(日) | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2 | 663-2574 |
| 2/20(日) | 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 |
| 2/27(日) | もとみや整骨院 | 本宮三丁目24-1 | 677-8427 |

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、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・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～ 土・日曜、祝日 8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 |

★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

■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。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら▶

今月の体操シリーズ vol.2

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。

☎ 長寿社会課 ☎613-8144

歩きやすくなる「くるくる・とんとん」

体操の仕方

- ①片足を伸ばして座り、膝の裏に丸めたタオルを入れる
- ②伸ばした脚のももを両手で挟むように持ち、ももを内側と外側にくるくる回すように動かす
- ③伸ばした脚の膝上を両手で持ち上げ、膝の裏をタオルにとんとんと打ち付けるように上下に動かす



詳しい体操の仕方はこちら。また、DVDも貸し出しますので、お問い合わせください▶

もりおか健康21プランシリーズ

内臓脂肪をためない

生活習慣のポイントを紹介！

内臓脂肪の増加は、生活習慣病の原因になります。内臓脂肪を減らす日常生活のポイントを紹介します。

☎ 健康増進課 ☎603-8305

◆食生活のポイント～一日三食・栄養バランス・腹八分目～

- ①空腹時間が長くなると、体は栄養をため込もうとしてより内臓脂肪が増えやすくなります。特に一日の始まりの朝食はしっかり取りましょう。
- ②ごはんや肉・魚、野菜、海藻・キノコ類などをバランスよく取ると、内臓脂肪が付きにくい体質に。特に、野菜や海藻・キノコ類を多めに食べると血糖の上昇を緩やかにし、生活習慣病の予防につながります。乾燥ワカメなどの乾物や冷凍カット野菜の利用で、簡単に副菜をプラスできます。
- ③よくかんで食べると満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防げます。海藻やキノコ類などはかみ応えがあり、自然とかむ回数が増え、効果的です。



◆運動のポイント～まずはプラス10分から～

- ①小まめに家事をする、買い物は徒歩で行く、階段を使うなど、普段の生活で「動く」ことを意識しましょう。
- ②ストレッチや軽い運動で、体を動かす習慣を付けましょう。動画などを活用して、筋力するのもお勧めです。

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の人間ドックの結果、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、その人にあつたプランと一緒に考え、サポートします。

※市の国保以外の方は、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はこちら▶



休日救急当番医・薬局

※往診はできません

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科

☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局



| 日 | 区分 | 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|-----|---------------|------------------------|-----------|
| 1/23 (日) | ☎ 内 | たけ循環器内科クリニック | 北飯岡一丁目2-70 | 656-5855 |
| | | 前川内科クリニック | 新田町9-11 | 624-3313 |
| | | 済民中央病院 | 済民字大前田53-2 | 683-2336 |
| | ☎ 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 |
| | ☎ 薬 | まつうら歯科クリニック | 青山三丁目7-10-1階 | 681-3719 |
| | | 本宮センター薬局 | 北飯岡一丁目2-71 | 656-5867 |
| | | アート薬局 | 新田町9-15 | 622-7881 |
| | | エメラルド薬局緑が丘店 | 緑が丘三丁目2-35 | 665-3360 |
| | | こんや町薬局 | 紺屋町3-7 | 653-1521 |
| 1/30 (日) | ☎ 内 | 開運橋消化器内科クリニック | 大通三丁目9-3 菱和開運メディカルビル2階 | 613-3336 |
| | | 松園第二病院 | 西松園三丁目22-3 | 662-0100 |
| | ☎ 外 | たぐち脳神経外科クリニック | 本町通一丁目4-19 | 621-1234 |
| | | ☎ 小 | 白井循環器呼吸器内科・小児科 | 松園二丁目2-10 |
| | ☎ 薬 | A B C デンタル | 向中野五丁目21-23 | 613-5585 |
| | | 銀河薬局開運橋店 | 大通三丁目9-3 | 601-5562 |
| | | 共創未来松園薬局 | 西松園三丁目20-12 | 664-0397 |
| | | 下小路薬局 | 本町通一丁目6-31 | 604-9101 |
| | | のぞみ薬局 | 松園二丁目3-3 | 662-7733 |
| | | | | |

※1月16日(日)分の休日救急当番医・薬局は、1月1日号に掲載しています