

# 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：2月18日(金)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
3/3(木)		リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※
3/10(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室		
3/17(木)		ツボでセルフケア体操		
3/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## 健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

60歳以上の人を対象に、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。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお

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
3/16(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)	各15人
3/24(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター (永井23)	
3/25(金)	10時～12時	太田老人福祉センター (上太田細工)	20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
3/6(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/13(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
3/20(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
3/27(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574

## もりおか健康21プランシリーズ

### 吸う人よりも悪影響? 『受動喫煙』の恐ろしさ

喫煙してなくても、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。受動喫煙により、年間1万5000人が死亡※1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

※1 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)

### タバコの煙

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれていますが、副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。

#### 副流煙

火のついた部分から立ち上る煙

#### 呼出煙

喫煙者が吐き出す煙

#### 主流煙

喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙

主流煙に含まれる有害物質を「1」としたときの、副流煙に含まれる量※2

◆発がん物質・発がん促進物質などが含まれる「タール」は **3.4倍**

◆依存性を引き起こし、全身の毛細血管を収縮させる「ニコチン」は **2.8倍**

◆慢性的な酸素欠乏状態を引き起こす「一酸化炭素」は **4.7倍**

※2 厚生労働省「最新たばこ情報」



禁煙にチャレンジしてみませんか?

あなたの煙が大切な人を傷つけているかもしれません。タバコを吸わない人を受動喫煙から守る最も効果的な方法は「禁煙」です。ホームページでは、禁煙をスムーズにするコツを紹介しています。



## 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 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	内科・小児科
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

### 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科 外 外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
2/20(日)	内	小豆嶋胃腸科内科クリニック	仙北三丁目13-20	636-1503
		おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	薬	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772
		せんぼく調剤薬局	仙北三丁目13-22	635-0330
		あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
2/23(水)	内	よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
		遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	外	えいづか内科胃腸科クリニック	緑が丘四丁目1-7	663-7788
		ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
		三田歯科医院	厨川一丁目19-5	641-2460
	薬	下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		ハーブ薬局	緑が丘二丁目8-26	665-2288
		マリーン薬局	松園二丁目37-7	664-0566
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
栃内内科医院		神明町10-35	624-5277	
森谷医院		高松三丁目11-29	663-1247	
2/27(日)	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
		盛岡デンタルケアクリニック	三本柳12-4-1	639-8060
	薬	あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995
		アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030
		おおたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011

### ■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. 3

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

### 背筋が伸びる「胸椎くるくる体操」

体操の仕方

- ①両足の膝を立てて仰向けに寝て、首の下に丸めたタオルを入れる
- ②両腕を天井方向に上げ、指先の力を抜く
- ③肩甲骨を床に落とすように、肘を伸ばしたまま両腕を同時に上下に動かす。少しずつ両腕の角度を変え、心地よい角度で続ける
- ④③の運動を左右交互に行う。腕の力を抜いて行うのがポイント



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。