

健康ひろば

第2期予防接種を受けましょう 指導予防課 ☎603-8307

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種をします。

■麻しん・風しん

📅 期間：来年3月31日(金)まで

📍 指定医療機関※赤ちゃん手帳につづるなどして配布済みの予診票(接種券)を持参

📅 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子 📞1002156

📅 ①日本脳炎②ジフテリア・破傷風

📅 期間：13歳の誕生日前日まで

📍 指定医療機関

📍 ①小学4年生②小学6年生※学校を通じて予診票(接種券)を配布 📞1002158

やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。

📅 6月9日・16日・23日・7月7日・14日・21日、木曜、全6回、13時15分～15時

📍 青山地区活動センター(青山三)

📍 15人

📞 電話・応募フォーム：5月25日(木)10時から 📞1022896



過去の教室の様子

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願いします。

📍 表1のとおり

📞 電話：5月18日(木)10時から

📞1003805

調子がいいが当たり前な体へ! 「ゆるフィット運動クラス」

健康増進課 ☎603-8305

簡単で小さな動きの運動で、筋肉

座ったままの健康体操体験会 市立武道館 ☎654-6801

椅子に座ったまま上肢・体幹・下肢・脳トレ運動をして、スムーズに日常動作ができることを目指します。

📅 6月10日(金)11時～12時

📍 市立武道館(住吉町)

📍 10人※60歳以上

📍 110円

📞 電話：5月18日(木)10時から

📞1039667

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 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
6/9(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
6/15(木)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
6/20(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	各30人
6/21(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
6/24(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した人へ

☎ 指導予防課 ☎603-8307 📞1002167

同ワクチンの接種を逃した人は、特例として接種できます。対象の人には、6月ごろに予診票(接種券)を送ります。

📅 令和7年3月31日(月)まで

📍 指定医療機関

📅 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれで、過去に同ワクチンの接種を合計3回終えていない女性

…ワクチン-口メモ

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年から積極的な勧奨が控えられていましたが、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認されたことから、令和3年11月から積極的な勧奨が再開されています。

表2の健康教室を開催します。

📍 都南老人福祉センター(湯沢一)

📞 電話：5月18日(木)10時から

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
6/2(木)		リフレッシュ体操教室	10人	500円※
6/3(金)		フォークダンス教室	16人	無料
6/9(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各10人	各500円※
6/16(木)		やさしいエアロビクス体操教室		
6/24(金)				

※初めての人は無料

📍 北厨川老人福祉センター(厨川一)

📍 30人※60歳以上

📞 電話：5月19日(木)10時から

📞1039057



過去の教室の様子

おたっぴ健康塾

さんさコース

健康保険課 ☎626-7527

生活習慣病予防のために、椅子に座ったまま取り組めるレインボー健康体操をします。

📅 6月14日～28日、火曜、全3回、10時～11時

📍 仙北地区活動センター(仙北二)

📍 10人※74歳以下の市国民健康保険加入者

📞 電話：5月19日(木)9時半から



過去の教室の様子

表3 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
6/2・7/7・8/4・9/1・10/6、木曜		中野地区活動センター(東安庭宇小森)	17人	
6/6・7/4・8/1・9/5・10/3、月曜		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
6/7・7/5・8/2・9/6・10/4、火曜	10時～11時半	仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
6/20・7/25・8/15・9/26・10/17、月曜		地域福祉センター(手代森14)	15人	
6/8・7/13・8/10・9/14・10/12、水曜	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	15人	NPO法人まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 平日10時～16時
6/22・7/27・8/24・9/28・10/26、水曜	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	15人	
6/9・7/14・8/18・9/8・10/13、木曜	13時半～15時	土洲地区活動センター(前湯四)	20人	セントラルフィットネススクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時
6/27・7/25・8/22・9/26・10/24、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	18人	
6/13・7/11・8/8・9/12・10/17、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	NPO法人いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110 平日10時～16時
6/21・7/19・8/16・9/20・10/18、火曜		加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人	

今月の体操シリーズ vol.6

何歳からでも体は変わります!

かんたん体操を紹介!

首こりを感じたら

「首のくるくるとん体操」

体操の仕方

- ①仰向けに寝て、首の下にタオルを入れ、足をそろえて膝を立てる
- ②そのまま、頭を横に振るように、左右に小さく動かす
- ③次に、頭を縦にうなづくように、上下に小さく動かす

効果

- ・首が動かしやすくなる
- ・首や肩のこりが改善する

自宅で気軽に取り組みやすい簡単な介護予防体操を紹介します。元気で体作りのために体を動かしましょう。

☎ 長寿社会課 ☎613-8144



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。



もりおか健康21プランシリーズ

「見えない」害にも気を付けて あなたの受動喫煙対策は大丈夫?

健康増進課 ☎603-8306

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸い込んでしまう受動喫煙。あなたの受動喫煙対策は正しいか、今一度、確認してみませんか。

■間違えやすい「受動喫煙防止対策」

× 換気扇の下で吸う。空気清浄機を使う

換気扇や空気清浄機を利用していても料理の香りが室内に漂うように、換気扇や空気清浄機では、たばこの有害物質は除去されません。

× 加熱式たばこを吸う

加熱式たばこにも、ニコチンなどの発がん性物質が含まれています。

■「たばこの臭いがする」そう思った時は要注意!

喫煙者の服や髪、家のカーテンやソファから、たばこのにおいがすると感じたことはありませんか? それは付着したたばこの煙の成分で、空気中の物質と反応して発がん性物質などに変化し、空気中に浮遊します。この残留した煙を吸い込むことを「サードハンドスモーク(三次喫煙)」といいます。その影響は、受動喫煙よりも体への害が大きい、という報告もあります。

■5月31日は「世界禁煙デー」

世界禁煙デーはWHO(世界保健機関)が制定しました。たばこのない社会の実現を目指して、世界中で禁煙や、たばこと健康に関するキャンペーンが開催されます。受動喫煙やサードハンドスモークのリスクを防ぐために最も有効な方法は「禁煙」です。この日を機会に、家族や周囲の人の健康を考え、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか?

診療時間外に具合が悪くなら

■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症拡大防止のため、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～8時半 土・日曜、祝日	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

☎内科 外 外科・整形外科

※往診はできません

☎小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
5/22(日)	内	小坂内科消化器科クリニック	永井19-258-1	605-6050
	内	ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	外	秋浜内科クリニック	洪民字駅103	683-2333
	小	たにむらクリニック	本宮字小坂小瀬13-2	601-2990
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	盛岡となん歯科・こども矯正歯科	三本柳7-13-8	638-8680
5/29(日)	薬	永井中央薬局	永井19-253-1	605-7050
	薬	たんぼば薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
	薬	たくぼく薬局	洪民字駅104	669-5800
	薬	クローバー薬局	本宮小坂小瀬13-3	656-2011
	薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	内	おおどり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
	内	大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
	外	栃内病院	肴町2-28	623-1316
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	小	かど歯科クリニック	門一丁目19-17	604-2260
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
	薬	西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
	薬	中津川薬局	肴町8-5	604-2300
薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587	

※5月15日(日)の休日救急当番医・薬局は5月1日号に掲載しました

■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。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

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
6/5(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
6/12(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/19(日)	盛岡医療福祉専門学校附属整骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
6/26(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

たかしクリニック

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00～12:30

午後 1:30～5:30

【院長】黒田敬 ■休診日/水曜・日曜・祝日 ■駐車場有

盛岡市東仙北一丁目3-7 TEL019-635-5110 たかしクリニック 検索

ちえ 内科・外科 クリニック

院長 伊藤 千絵

マンモグラフィ検査有 PCR検査有

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00～12:00

14:00～18:00

● 休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ● 駐車場有 盛岡市上田1丁目1-19 TEL019-601-6615

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

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

士・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

TEL019-604-1123