

健康ひろば

市立病院の健診・検診は予約制

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、本年度の健診・検診は全て予約制とします。

① ①特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

① 6月24日(金)～10月31日(月)※土・日曜除く②6月24日～来年3月10日(金)まで。詳しい日程はお問い合わせください。※いずれも平日のみ

☎ 電話：6月21日(火)13時から※平日13時～16時半

楽々健康運動教室

盛岡タカヤアリーナ ☎ 658-1212

楽な立ち方や歩き方を覚え、運動習慣を身に付けることを目指します。

① 7月5日(火)・12日(火)、全2回、10時半～11時半

盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

20人※65歳以上

¥ 1100円

☎ 電話：6月20日(月)10時から

☎ 1039986

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：6月20日(月)10時から

☎ 1003805

高齢者肺炎球菌予防接種

指導予防課 ☎ 603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください

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
7/14(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
7/20(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
7/22(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人
7/25(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人

い。※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

☎ 7月1日(金)～来年3月31日(金)まで

① 6月下旬に案内を送付する表2の対象者。加えて60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのため身体障害者手帳が1級で未接種の人(接種時に手帳持参)も受けることができます

¥ 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に

同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ

申請してください

☎ 1006515

表2 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～12年4月1日

※接種を受けたことがある人は対象外

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3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：6月18日(出)10時から

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
7/7(木)		リフレッシュ体操教室		
7/14(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロどりん教室	各10人	各500円※
7/21(木)	11時半	やさしいエアロビクスピラティス体操教室		
7/22(金)				

※初めての人は無料



昨年の教室の様子

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。

結核レントゲン集団検診のお知らせ

☎ 指導予防課 ☎ 603-8244

結核レントゲン集団検診を表4のとおり実施します。6月中旬に送付した受診券(成人検診受診券と同一)に必要な事項を記入し、マスクを着用の上、会場へお越しください。 ☎ 1006625

表4 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/5(火)	御所湖広域公園手なぎ広場駐車場	繋字館市	9:40～10:40
	猪去振興センター	猪去外久保	11:10～11:50
	大宮中学校	本宮字大宮	13:15～14:15
7/6(水)	けやき荘老人ホーム	上太田細工	10:50～11:50
	マルイチ城西店	城西町	13:20～14:50
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9:20～10:50
7/7(木)	市総合プール	本宮五	11:20～11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20～13:50
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14:20～14:50
	マルイチ本宮店	本宮三	9:20～10:20
7/8(金)	本宮小学校	本宮二	10:50～11:20
	DCMホームマック盛南店	向中野七	13:00～13:30
	仙北地区活動センター	仙北二	14:00～14:30
7/12(火)	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30～11:00
	マート桜台店	桜台二	11:30～12:10
	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	13:40～14:10
7/13(水)	松園小学校	松園三	9:30～10:30
	松園地区公民館	東松園二	11:00～11:50
	高松地区保健センター	上田字毛無森	13:20～13:50
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14:20～14:50
	飯岡体育館	下飯岡8	9:30～9:50
7/14(木)	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	10:20～10:50
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	11:10～12:10
	盛岡劇場	松尾町	13:30～14:00
	市保健所	神明町	14:20～15:20
	市地域福祉センター	手代森14	9:30～10:00
7/15(金)	津志田小学校	津志田中央一	10:30～11:00
	見前小学校	西見前18	11:30～12:00
	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	13:30～14:20
	都南地区保健センター	津志田14	14:50～15:50
7/19(火)	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:20
	浅岸公民館	浅岸二	10:50～11:40
	業務スーパー館向店	館向町	13:20～13:50
	高松の池入口広場	高松一	9:30～10:20
7/20(水)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	11:00～12:00
	マイヤ青山店	青山一	13:30～14:30
	ジョイス長橋台店	長橋町	9:30～10:30
7/21(木)	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向)	厨川五	11:10～11:40
	青山地区活動センター	青山三	13:00～14:10
	西部公民館	南青山町	14:30～15:30
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	9:20～9:50
7/22(金)	県農協情報電算センター	黒川7	10:30～10:50
	乙部公民館	乙部6	11:20～11:40
	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	12:00～12:20
	県青少年会館	みたけ三	9:30～10:00
7/26(火)	みたけ地区活動センター	みたけ四	10:20～10:50
	いわて生協ベルフ青山	青山四	11:20～12:20
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	13:30～14:00
	マックスパリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9:30～10:00
7/27(水)	見前南地区公民館	西見前13	10:30～11:00
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	11:30～12:30

※7月28日(休)以降の日程は7月15日号に掲載します

※浅岸公民館は7月19日の1回のみ実施します

※太田地区活動センター(中太田深持)では、改修工事のため実施しません

今月の体操シリーズ vol.7

何歳からでも体は変えられます!

かんたん体操を紹介!

自宅が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

腰が重く感じたら「股関節ぐるぐる体操」

体操の仕方

- ① 仰向けに寝て、首の下にタオルを入れる。脚をそろえて膝を立て、片脚を伸ばす
- ② 伸ばした脚を内側に回す。つま先、膝を意識に向けて動かす
- ③ 伸ばした膝を反対の足に軽くぶつかるところまで、小さく曲げる
- ④ 伸ばした脚の膝を小さく曲げたまま、ゆっくりと外側に倒す
- ⑤ かかとを滑らせ、脚を伸ばす

効果

- ・股関節の違和感が解消する
- ・脚が動かしやすくなる
- ・腰痛改善につながる



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

生活リズムを整えて太りにくい体に

☎ 健康増進課 ☎ 603-8306

私たちの体は、食事時間や食べ方、内容、量などが、体重や体調に大きく影響を与えることが分かっています。今一度、食事の取り方を見直してみよう。

こんな食事をしていませんか?

朝は食欲がないので、朝食は取らない

仕事が忙しくて、食事の時間がまちまち

夕食は21時以降が多い

健康的な毎日を過ごすため、生活リズムを整えて、時間帯にあった食事を取ることが大切です。

1日3食、どのように食べるかがポイント

朝食 1日がスタートする朝は体内時計をリセットする時間帯

朝の光と朝食で、体内時計をリセットしましょう。バランスのよい食事が基本ですが、特に糖質+タンパク質をしっかり取ることが大切です。



- バランス食の基本**
- ▶ 主食: ご飯・パン・麺などの糖質
 - ▶ 主菜: 魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのタンパク質
 - ▶ 副菜: 野菜・海藻・キノコ・こんにゃくなど

昼食 昼はエネルギーが消費される時間帯 しっかり食べよう!

昼食は、食事のリズムを整えるために、12時前後に取るのが理想です。昼は代謝がよく、脂肪が蓄積されにくい時間帯。簡単に済ませず、定食などの品数が多いものを選び、しっかり食べましょう。

間食 おやつは16時までに!

1日200kcal以内が目安です。まずは1日3食きちんと食べ、おやつが多くならないように気を付けましょう。



※食事バランスガイド「適量と料理区分」(農林水産省)

夕食 夜遅い時間は脂肪を蓄えやすい時間帯

遅い食事は体内時計が乱れる原因です。夕食は、できるだけエネルギーや脂質の多い料理を食べ過ぎないように注意し、20時までに済ませよう。もし夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの軽食を取り、夕食で調整しましょう。おかずには、消化の良いスープなどがおすすめです。

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～ 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
6/19(日)	☎	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
	☎	二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181
	☎	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	☎	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	☎	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71	656-5686
6/26(日)	☎	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	☎	下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
	☎	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	☎	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
	☎	中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	☎	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	☎	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	☎	さとう歯科医院	黒石野一丁目10-3	661-8241
	☎	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	☎	せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
7/3(日)	☎	そうごう薬局盛岡中央店	中央通二丁目2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	☎	のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
	☎	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
	☎	原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
	☎	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	☎	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	☎	岩淵歯科医院	天神町9-15	654-1017
	☎	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
	☎	エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
☎	さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411	
☎	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587	

■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気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
7/3(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/10(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/17(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
7/24(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
7/31(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

広告

内科・外科・胃腸外科・整形外科・婦人科・皮膚科・呼吸器内科

各種健康診断・人間ドック・特定健診・出張健診・生活習慣病予防健診(随時受付中)

健診から医療介護まで同一施設で受診できます。

診療時間: 平日 8:30～12:30(受付11:30まで) 13:30～16:00(受付15:30まで) 土曜 8:30～12:30(受付11:30まで)

感謝して、共に生きる

医療法人 **遠山病院**

盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060 ☎ 019-651-2111(代) URL:http://www.toyama-byouin.jp/

関連施設: ●短時間通所リハビリ 鷹匠小路 ●居宅介護支援事業所とおやま

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野 消化器内科・内科クリニック

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8 ☎ 019-604-1123

当院: 岩大附属小 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 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人 **ちだ内科・外科クリニック**

診療時間: 9:00～12:00 1