

# 健康ひろば

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。

## 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(水)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    |
|---------|-----------|----------------|------|-------|
| 2/2(木)  | 10時半～11時半 | リフレッシュ体操       | 各10人 | 500円※ |
| 2/9(木)  |           | かんたんコロコロつどりん教室 |      |       |
| 2/16(木) |           | やさしいエアロビクス     |      |       |
| 2/24(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2のとおり

☎ 電話：1月19日(木)10時から

ID 1003805

## 冬こそ身体と脳を動かそう

中央公民館

☎654-5366 ファクス653-3505

運動量の減る冬に、椅子に座ったままできるヨガやシナプソロジー※などを楽しみながら体験します。※「2つのことを同時にする」「左右で違う動きをする」といった慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化するもの

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  |
|---------|-----------|--------------------|-----|
| 2/9(木)  | 13時半～15時半 | 松園老人福祉センター(西松園二)   | 20人 |
| 2/14(火) | 13時半～15時半 | 加賀野老人福祉センター(加賀野四)  | 30人 |
| 2/17(金) | 10時～12時   | 太田老人福祉センター(上太田細工)  | 20人 |
| 2/20(月) | 10時～12時   | 津志田老人福祉センター(津志田西二) | 30人 |

☎ 2月9日・16日・23日、木曜、全3回、13時半～15時

☎ 中央公民館(愛宕町)

☎ 15人

☎ 応募フォーム・往復はがき・ファクス：必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ郵送。2月1日(水)必着。ファクスは同日17時まで

ID 1037776

## すわってエクササイズ教室

盛岡体育館 ☎652-8855

椅子に座ったままできるストレッチやエアロビクスをします。

☎ 2月10日(金)14時10分～15時10分

☎ 盛岡体育館(上田三)

☎ 20人 ¥550円

☎ 電話：1月18日(水)10時から

ID 1041452

## 家族介護者リフレッシュ交流会

みたけ・北厨川地域包括支援センター ☎648-8834

みんなのクリニックの齊藤宏之院長から在宅医療と看取りに関する講話と交流会。

☎ 2月17日(金)13時半～15時

☎ みたけ老人福祉センター(みたけ三)

☎ 35人※認知症・要介護1以上の高齢者・重度の障がいがある人を自宅で介護している家族

☎ 電話：1月18日(水)9時から

ID 1003661

# 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<br>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。19時から21時までは発熱外来のみ、21時以降が通常診療です。 | 内科・小児科                |
| 市立病院     | 本宮五丁目15-1 ☎635-0101       | 平日 17時15分～<br>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<br>※歯科は15時まで<br>※薬局は17時半まで   | 内科・外科<br>小児科・歯科<br>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     |
|---------|-----|-------------------|--------------------|----------|
| 1/22(日) | ☎ 内 | もりおか胃腸科内科クリニック    | 中ノ橋通二丁目3-2         | 606-6611 |
|         |     | わたなべ内科・脳神経内科クリニック | 高松三丁目9-8           | 605-1117 |
|         | ☎ 外 | たかしくりニック          | 東仙北一丁目3-7          | 635-5110 |
|         |     | よしだクリニック          | 西仙北一丁目30-50        | 635-8341 |
|         | ☎ 薬 | 清水町デンタルクリニック      | 清水町4-30            | 604-7418 |
|         |     | まごころ薬局            | 中ノ橋通二丁目2-13        | 606-1231 |
|         |     | リリイ薬局高松店          | 高松三丁目9-10          | 681-3117 |
|         |     | エメラルド薬局仙北店        | 東仙北一丁目3-48         | 656-5331 |
|         |     | ひばり薬局             | 西仙北一丁目30-51        | 635-9797 |
|         |     | いわて飯岡駅前内科クリニック    | 永井17-36-1          | 637-1177 |
| 1/29(日) | ☎ 内 | 盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック | 盛岡駅前通13-8          | 626-4141 |
|         |     | 八角病院              | 好摩字夏間木70-190       | 682-0201 |
|         | ☎ 外 | 三本柳かんのクリニック       | 三本柳23-10-5         | 638-7070 |
|         |     | 吉田小児科             | 梨木町2-13            | 652-1861 |
|         | ☎ 歯 | 西郷歯科医院            | 高松一丁目13-15         | 661-8110 |
|         |     | いわて飯岡駅前薬局         | 永井17-33-2          | 656-1310 |
|         | ☎ 薬 | ひまわり薬局            | 盛岡駅前通14-21         | 654-6019 |
|         |     | つくし薬局盛岡駅前店        | 盛岡駅前通一丁目4-9平戸屋ビル1階 | 601-7654 |
|         |     | ぺんぎん薬局            | 梨木町2-14            | 652-3345 |
|         |     | いわたてい薬局           | 盛岡駅前通14-21         | 654-6019 |

1月15日(日)の休日救急当番医・薬局は1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

## 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     |
|---------|--------|-----------------------|----------|
| 2/5(日)  | 接骨院りゅう | 本宮五丁目15-15            | 636-0066 |
| 2/12(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 |
| 2/19(日) | コスモ接骨院 | 緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号 | 681-3328 |
| 2/26(日) | 小笠原接骨院 | 好摩字上山13-20            | 682-0106 |

## もりおか健康21プランシリーズ

### 子宮頸がんを未然に防ごう

～知っていますか? 検診とワクチンのこと～

女性特有のがんである「子宮頸がん」。子宮頸がんを未然に防ぐために、今からできることを考えてみませんか? ☎ 健康増進課 ☎603-8306

### 子宮頸がんの恐ろしさ

日本では、毎年約1.1万人の女性が子宮頸がんになり、約2900人が亡くなっています。他のがんは高齢になるにつれてリスクが上昇しますが、子宮頸がんは、妊娠・出産を控える若い女性に増加していることから「マザーキラー」といわれています。最近では20代～30代の女性で増加し、死亡率も上昇しています。

### どんな人がなりやすいの?

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因で、性交渉の経験がある女性であれば、誰でもなる可能性があります。

### 予防するには

子宮頸がんの初期は、自覚症状がほとんどありません。下腹部の痛みや出血などの症状が出てきたころには、すでに進行していることもあります。しかし、早期発見・早期治療ができれば、ほぼ100%治ります。

### ■子宮頸がん検診

市では、成人検診を実施しています。また、21歳(令和5年3月31日時点)の女性には「無料クーポン券」を送っています。



☎ 3月10日(金)まで

ID 子宮頸がん検診について：1006543

受診券がない場合：1035715

### ■HPVワクチン

子宮頸がんになるリスクを減らすことに有効なワクチンを無料で受けることができます。

☎ 小学6年生～高校1年生

#### キャッチアップ接種

次の人は令和7年3月31日まで、無料でワクチン接種ができます。

☎ 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれで、HPVワクチンの3回接種が済んでいない女性

## がんになっても「自分らしい」生活を～ウィッグ購入費補助～

市は、治療を続けながら仕事や家庭などで自分らしく過ごすことができるよう、「医療用ウィッグ」の購入費の一部を補助しています。申し込み方法など詳しくは、健康増進課にお問い合わせください。

☎ がんと診断され、治療に伴う症状のため医療用ウィッグ(全頭用)が必要な人

☎ 補助金額：購入費用の2分の1(上限2万円)

ID 1034100

#### 注意点

令和4年度中に購入した場合、令和5年3月31日(金)までに申請する必要があります。