

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。

■市の推計人口(1月1日現在)

28万5407人(男:13万4735人、女:15万672人) 【対前月比】344人減

【世帯数】13万2339世帯 企画調整課 ☎613-8397 1019915

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。※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

📅 3月31日(金)まで

📅 昨年6月下旬に案内を送付した表1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1 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

表3 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
3/9(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
3/15(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
3/17(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

もりおか健康21プランシリーズ

大切な人のために「ストップ! 受動喫煙」

📌 健康増進課 ☎603-8306

タバコを吸わない人が周囲のタバコの煙を吸い込んでしまうのが「受動喫煙」。受動喫煙によって、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中になるリスクが高まるとされています。受動喫煙から大切な人を守るために、喫煙のルールを再確認しましょう。



■まだまだ多い受動喫煙

令和2年4月から、多くの人が使用する施設は、原則屋内禁煙が義務づけられました。また、屋外であっても、喫煙する時は周囲に配慮しなければならぬと定められています。しかし、7月に行った受動喫煙に関する調査では、「受動喫煙があった」と回答した人の約30%は「公道での受動喫煙」と回答しています。

■屋外の受動喫煙防止のためのルールを確認しましょう

- ・人通りが多い場所を避け、周囲に人がいない場所で喫煙する
駅や多くの人が利用する施設の周辺、歩道など人通りの多い場所では受動喫煙になりやすくなります。
- ・庭やベランダなど、敷地内での喫煙も配慮が必要
タバコの煙や臭いが周囲の人の迷惑になっている可能性があります。自宅の中にも煙が流れ込み、家族が受動喫煙にあってしまいます。また、喫煙後の30～45分間は吐く息に有害物質が含まれているといわれています。
- ・子どもや体が弱い人が集まる場所や近くにいる場所では吸わない
- ・通学路、特に登下校時間の喫煙を控える
屋外であっても、学校や病院、行政機関の敷地内では喫煙できません。

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2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(土)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
3/2(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
3/9(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
3/16(木)		やさしいエアロビクス		
3/24(金)		ピラティス体操教室		
3/30(木)		笑いヨガ		

※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3のとおり

☎ 電話: 2月20日(月)10時から

1003805



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。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～ 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 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
2/19(日)	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
		久喜内科・脳神経内科医院	緑が丘三丁目2-34	662-7177
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	栃内病院	肴町2-28	623-1316
		菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	小	中野歯科クリニック	中野一丁目17-1	653-1821
		つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		中津川薬局	肴町8-5	604-2300
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
2/23(木)	内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
		みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
		森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326
	小	ささき歯科医院	三本柳3-12-7	637-8211
		すばる永井薬局	永井22-3-128	614-0025
		てんとうむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
		マリオン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
		調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
2/26(日)	内	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
		こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-3	681-8818
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
		子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	小	三島歯科医院	津志田中央三丁目6-1	637-6565
		あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
		サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-4	601-9134
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

■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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繫字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201

▼重症患者を優先して受け入れ

2次救急医療機関の受入診療科はこちら	岩手医科大学付属病院(矢巾町)	613-7111
	岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
	盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111

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
3/5(日)	ひかり整骨院 中の橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480
3/12(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
3/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
3/26(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

地球環境に配慮したインキを使用しています。