

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（2月1日現在）

28万5062人（男：13万4543人、女：15万519人）【対前月比】345人減

【世帯数】13万2188世帯 企画調整課 ☎613-8397 1019915

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1のとおり

☎ 電話：3月20日(月)10時から

📞 1003805

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

指導予防課 ☎603-8307

風しんの追加的対策が令和7年3月31日まで延長され、未検査・未接種の対象者へ昨年6月にクーポン券を送付しました。また、検査の結果、予防接種の対象となった人へお知らせのはがきを1月に送付しました。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあり、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる子の目や耳、心臓に障害（先天性風疹症候群）が起こることがあります。ご自身とこれから生まれてくる子を守るため、検査と予防接種を受けましょう。

📅 昭和37年4月2日～昭和54年

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
4/11(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
4/13(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
4/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
4/18(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
4/19(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
4/21(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人

もりおか健康21プランシリーズ

質の良い睡眠で、こころも体も健康に！

📞 健康増進課 ☎603-8309

睡眠は疲労を回復させ、心身の健康のために欠かせないものです。睡眠不足は、注意力や集中力の低下、頭痛など体の痛み、消化器系の不調などが現れるほか、うつ病など心の病や生活習慣病にかかりやすいことが分かっています。心と体の健康を保つため、最も身近な生活習慣である「睡眠」について考えてみましょう。

質のいい睡眠を取るためのポイント

- | | |
|---|--|
| <p>朝</p> <ul style="list-style-type: none"> ①決まった時間に起きる ②日光を浴びる ③朝食を忘れずに！ | <p>昼</p> <ul style="list-style-type: none"> ①定期的な運動習慣を ②午後の眠気には15～20分の短い昼寝を |
|---|--|



- 夜**
- ①就寝4時間前からのコーヒーや紅茶、緑茶、1時間前からの喫煙は、覚醒効果があるため控える
 - ②40℃以下のぬるめのお風呂に20～30分ゆったりとつかる
 - ③寝室の光は、寝る前は暖色系、眠るときには真っ暗がおすすめ

「寝だめ」は控えましょう

まとめて睡眠を取る「寝だめ」をすることがありますが、寝だめをしてもその後の睡眠不足に耐えられるわけではありません。睡眠不足が積み重なると、あらゆる不調を引き起こしやすくなり、疲労回復も難しくなります。日頃から、十分な睡眠を取ることを心掛けましょう。

「積極的休養」を取りましょう

疲れがたまった時、ただ寝て過ごすのではなく、リラックスしたり、自分を見つめたりする時間をつくること、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで活動的に過ごすことなどが真の休養につながります。特に、有酸素運動は全身の血の巡りを助け、肉体的、精神的疲労を回復させるのでおすすめです。

4月1日生まれの男性

📞 1027147

高齢者虐待防止と家族支援の相談

長寿社会課 ☎603-8003

高齢者への虐待は、介護者が心身ともに疲労し、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。虐待かもと思った場合は、長寿社会課または地域包括支援センターにご相談ください。

📞 1013142

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：3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
4/6(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
4/13(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
4/20(木)		やさしいエアロビクス		
4/28(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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	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
3/19(日)	内	おおどり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
		平野医院	西青山二丁目18-60	648-1395
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	薬	さとう歯科クリニック	永井20-1-91	637-7373
		大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		すみれ薬局	西青山二丁目18-57	645-2311
		アヤメ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
3/21(火)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
		本間内科医院	上田二丁目20-13	622-5970
	外	さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555
		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	ヒデ・デンタルクリニック	本宮七丁目1-1イオンモール盛岡南2階	631-1418
		なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
		ワカバ薬局	材木町6-15	622-3067
		ヨシダ調剤薬局	天神町11-4	625-8148
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
		本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
3/26(日)	内	かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
		菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-22	606-5100
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
		佐藤博歯科医院	上田一丁目7-11	621-7011
	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
		清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
		あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
4/2(日)	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		佐藤誠歯科医院	西青山二丁目19-31	645-3330
	薬	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
		スタイル薬局	青山三丁目6-2	646-5757
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233

■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
4/2(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
4/9(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
4/16(日)	さとう接骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
4/23(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
4/30(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313

地球環境に配慮したインキを使用しています。