

# 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。

## 結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

☎ 1006625

## 日本脳炎予防接種特例措置

指導予防課 ☎603-8307

市内に住所がある平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、未接種分を無料で接種できます。指定医療機関に問い合わせの上、母子健康手帳と住所が確認できるもの（健康保険証やマイナンバーカードなど）を持参し、受診してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 1002166



## 市民早起きラジオ体操の会

スポーツ推進課 ☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。最終日には参加賞を進呈。

☎ 8月1日(火)～4日(金)、6時20分～7時※雨天中止

☎ 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小学校(渋民字鶴塚)

☎ 1031417

## 食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8305

生活習慣病予防や食品衛生、運動、郷土料理、調理実習などの知識を学び、食生活改善推進員として地域の健康づくりのボランティア活動を行います。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 8月18日(金)・9月15日(金)・10月20日(金)・11月15日(火)・12月15日

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/1(火)	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30~11:30
	サンデー盛岡店	月が丘一	13:00~13:30
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14:15~14:45
8/2(水)	見前南地区公民館	西見前13	9:30~10:15
	見前小学校	西見前18	10:30~11:00
	都南地区保健センター	津志田14	13:00~14:00
	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	14:30~15:00
8/3(木)	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30~10:30
	飯岡体育館	下飯岡8	11:00~11:30
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	13:00~15:00
	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	15:20~15:50
8/4(金)	ジョイス長橋台	長橋町	9:30~10:30
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向い)	厨川五	11:15~11:45
	青山地区活動センター	青山三	13:45~14:45
	西部公民館	南青山町	15:00~15:30
8/8(火)	松園小学校	松園三	9:30~10:00
	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	10:30~11:00
	津志田小学校	津志田中央一	13:00~14:00
	都南地区保健センター	津志田14	14:30~15:30
8/9(水)	市保健所	神明町	9:30~10:30
	ジョイス本町店	本町通一	11:00~11:30
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:00~13:30
	マックスパリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	14:15~14:45
8/10(木)	緑が丘地区活動センター	黒石野二	9:30~10:00
	高松地区保健センター	上田字毛無森	10:30~11:00
	上田中学校	上田二	11:30~12:00
	上田公民館	上田四	13:15~14:15
8/17(木)	岩手県青少年会館	みたけ三	9:30~10:00
	いわて生協ベルフ青山	青山四	10:30~11:30
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	13:00~13:30
	マイヤ青山店	青山一	14:00~14:30
8/18(金)	西部公民館	南青山町	15:00~15:30
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30~10:00
	マルイチ本宮店	本宮三	10:30~11:30
	仙北地区活動センター	仙北二	13:00~13:30
8/30(水)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	14:00~14:30
	マルイチ材木町店	材木町	15:00~15:30
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30 13:30~14:30
8/31(木)	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30

## 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
8/6(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/13(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
8/20(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
8/27(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480

☎ 令和6年1月19日(金)・2月16日(金)、全7回  
 ☎ 市保健所(神明町)  
 ☎ 24人※市内に住民票がある人  
 ☎ 2000円程度  
 ☎ 電話：7月20日(木)10時から  
 ☎ 1006494

## 仕事終わりに健康講座

上田公民館 ☎654-2333

紫外線対策や口腔ケアなど、健康づくりについて学びます。

☎ 8月18日・25日・9月15日・22日、金曜、全4回、19時～20時半

☎ 上田公民館(上田四)

☎ 30人 ☎ 500円

☎ 往復はがき：7月28日(金)必着

☎ 1043373

## 健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

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。

☎ ☎ ☎ 表2のとおり※60歳以上

☎ 電話：7月18日(火)10時から

☎ 1003805

## カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

忙しくても続けられる運動と、栄養講話で食事のコツを紹介します。仕事帰りに参加できる夜コースです。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

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
8/7(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	20人
8/8(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
8/10(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
8/18(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田深持)	20人
8/21(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
8/22(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	30人
8/23(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人

## もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8306

### 若いからこそ がん検診 受けてほしい

盛岡市では、64歳以下の死因の4割以上が「がん」です。※一方で、がん検診の受診率は、若い女性や働き盛り世代で特に低い状況にあります。早めに検診を受けて、がんのリスクを減らしましょう。

※出典：令和3年岩手県保健福祉年報

### ■がんは2人に1人がかかる病気

日本人が生涯でがんと診断される確率は、男性が65.5%、女性が51.2%。※およそ2人に1人ががんにかかる計算です。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス(令和元年データに基づく)

### がん検診を受けるには? .....

- ▶職場でがん検診の機会がある人は、職場で受けましょう。
- ▶国民健康保険加入者や職場で検診の機会がない人は、市が発行している受診券があるので、検診実施医療機関で受けましょう。受診券が届いていない人は、市ホームページから申請できます。



がん検診の受診券の発行申請などはこちら

☎ 8月23日(水)・9月1日(金)、全2回、19時～20時半  
 ☎ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ☎ 15人※69歳以下  
 ☎ 応募フォーム・電話：7月20日(木)10時から  
 ☎ 1040138



昨年の教室の様子

## 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：7月19日(水)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
8/17(木)	10時半～	やさしいエアロビクス	各10人	各500円※
8/25(金)	11時半～	ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## らくちん健康法

都南老人福祉センター ☎638-1122

1人でできる肩こりや腰痛の緩和ケアを学びます。バスタオルとフェイスタオル、飲み物持参。

☎ 8月31日(木)10時半～11時半

☎ 都南老人福祉センター(湯沢一)

☎ 15人※おおむね60歳以上

☎ 電話：7月19日(水)10時から