

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。

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

60歳以上の人を対象に、マッサージ師が軽体操とツボ押しの指導をします。タオルと飲み物持参。

🕒 表1のとおり

☎ 電話: 8月18日(金)10時から

📍 1003805

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: 8月18日(金)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 |
|---------|-----------|----------------|------|--------|
| 9/7(木) | 10時半～11時半 | リフレッシュ体操 | 各15人 | 各500円※ |
| 9/14(木) | | かんたんコロコロつどりん教室 | | |
| 9/21(木) | | やさしいエアロビクス | | |
| 9/22(金) | | ピラティス体操教室 | | |
| 9/29(金) | | 笑いヨガ | | |

※初めての人は無料

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3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の上、会場へお越しください。 📍 1006625

ヒトパピローウイルス (HPV) 感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

接種完了まで半年ほどかかるため、計画的に進めましょう。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※接種に必要な予防票を、昨年6月に中学生以上の対象者に配付し

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 |
|---------------|-----------|--------------------|------|
| 9/4(月) | 10時～12時 | 玉山総合福祉センター(渋民字泉田) | 20人 |
| 9/12(火) | 10時～12時 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) | 20人 |
| 9/12(火)・19(火) | 13時半～15時半 | 加賀野老人福祉センター(加賀野四) | 各30人 |
| 9/14(木) | 13時半～15時半 | 松園老人福祉センター(西松園二) | 20人 |
| 9/15(金) | 10時～12時 | 太田老人福祉センター(中太田深持) | 20人 |
| 9/20(水) | 13時半～15時半 | 青山地区活動センター(青山三) | 15人 |
| 9/25(月) | 10時～12時 | 津志田老人福祉センター(津志田西二) | 30人 |

表3 結核レントゲン集団検診の日程

| 期日 | 会場 | 所在地 | 時間 |
|---------|----------------|-------|-----------------------|
| 9/14(木) | 好摩体育館 | 好摩字野中 | 9時半～11時半 13時半～14時半 |
| 9/15(金) | 好摩体育館 | 好摩字野中 | 9時半～11時半 13時半～14時半 |
| 9/26(火) | 巻堀地区コミュニティセンター | 巻堀字巻堀 | 9時半～11時半 |
| 9/27(水) | 玉山地区公民館 | 日戸字鷹高 | 9時半～11時半 |
| 10/1(日) | 玉山総合福祉センター | 渋民字泉田 | 9時半～11時半 |
| 10/2(月) | 玉山総合福祉センター | 渋民字泉田 | 9時半～11時半 |

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 |
|---------|---------|------------|----------|
| 9/3(日) | 小笠原整骨院 | 好摩字上山13-20 | 682-0106 |
| 9/10(日) | 村上整骨院 | 青山一丁目2-16 | 645-2313 |
| 9/17(日) | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15 | 636-0066 |
| 9/24(日) | もとみや整骨院 | 本宮三丁目24-1 | 677-8427 |

たほか、今年の4月に小学6年生と中学1年生の女子に学校を通じて配付しました

👤 ①小学6年生～高校1年生相当の女子(定期予防接種対象者) ②平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子(キャッチアップ接種対象者)

📍 1037942

もりおか健康フェスタ

健康増進課 ☎603-8305

健康に関するさまざまなイベントを開催します。ウォーキング教室、ラジオ体操第2教室、講演会は申し込みが必要です。

🕒 9月20日(水)～28日(木)

☎ 電話・応募フォーム: 8月24日(木)10時から※先着順

▶ベジメータ®体験

ベジメータ®を使った野菜摂取量の測定。開催場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶初心者向けウォーキング教室

(要予約)

中田幸恵先生による、コンディショニングを合わせた教室。

🕒 9月20日(水)13時半～15時

📍 市保健所(神明町) 👤 20人

▶ラジオ体操第2教室(要予約)

🕒 9月20日(水)13時半～15時

📍 総合プール(本宮五) 👤 15人

▶講演会(要予約)

くろだ脳神経・頭痛クリニックの黒田清司院長による「教えて黒田先生! これって怖い頭痛?」と題した講演。

🕒 9月27日(水)14時半～15時半

📍 プラザおでって(中ノ橋通一)

👤 150人

▶展示コーナー

9月27日(水)の講演会に合わせて健康づくり情報を展示します。

もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8306

正しく知ろう! 加熱式たばこ

加熱式たばこの特徴を正しく知り、健康について考えてみましょう。

👤 加熱式たばこは紙巻きたばこよりリスクが少ない?

👤 間違いです!



| 物質 | 加熱式たばこ | 紙巻きたばこ |
|------|--------|--------|
| タール | 13.4 | 19.2 |
| ニコチン | 1.2 | 1.0 |

※出典: 国立保健医療科学院「アイコス」と標準紙巻たばこの主流煙成分比較

加熱式たばこの特徴

- ①ニコチンが多く依存しやすい
- ②紙巻きたばこよりも満足感が得られにくく、吸う本数が多くなりがち
- ③煙は見えないが、吐いた息には有害物質が含まれている

※出典: (一社) 日本呼吸器学会「加熱式たばこや電子たばこに関する日本呼吸器学会の見解と提言」(2019)

喫煙は、がん・脳卒中・心疾患などのさまざまな病気の原因になります。あなたと大切な人のために、禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙チャレンジャーを募集

市では、禁煙したい人をサポートします。指定薬局での禁煙指導後、市保健所で配布する禁煙補助薬を活用し、3カ月の禁煙に取り組みます。費用は無料です。

🕒 9月～12月頃

👤 50人※禁煙取り組み中に3回の経過報告に協力できる人

☎ 電話・応募フォーム: 8月18日(金)10時から29日(火)17時まで



蚊やダニによる感染症を防ぎましょう!

📞 指導予防課 ☎603-8244

気温が高くなる夏は肌の露出が増え、病気を持った蚊やダニにかまれることでデング熱やツツガムシ病などに感染する危険性が高まるため、野外のイベントなどでは注意が必要です。対策などについて紹介します。

蚊・ダニに共通の対策

- ①肌の露出を少なくする(長袖・長ズボンの着用、足を完全に覆う靴を履く)
- ②明るい色の服を着る
- ③虫よけ剤を使用する



蚊の対策

- ①蚊の幼虫が発生しそうな場所を清掃する(植木鉢の皿、雨ざらしの用具、詰まった排水溝など)
- ②下草を刈るなど、成虫が潜む場所をなくす(風通しの悪いやぶなど)

ダニの対策

- ①帽子や手袋を着用し、首にタオルを巻く
 - ②シャツの裾はズボンの中に入れ、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ※野外活動後は入浴し、特に首・耳・脇の下・足の付け根・手首・膝の裏などがかまれていないか確認する

ダニにかまれてしまったら

自己判断で処置せず、皮膚科など医療機関を受診する。数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は医療機関を受診し、①野外活動の日時②場所③発症前の行動を医師に伝える。



梅毒の流行に注意しましょう!

📞 指導予防課 ☎603-8244 📍 1042152・1042284

全国的に流行している性感染症「梅毒」は、症状が出る・出ないを繰り返すことも多く、気付かないうちに症状が進行したり、誰かにうつったりすることもあります。自分やパートナーを守るため、正しい知識を得ましょう。

梅毒とは何か

主に性的接触(口性交や肛門性交などを含む)で口や性器などの粘膜や皮膚の傷口から感染し、治っても再び感染することがあります。

全国の感染状況

令和4年は全国・岩手県ともに過去最高の感染者数となり、今年も昨年を上回るペースで感染者が増えています。性別では女性より男性が多く、年代では男性が20代～40代、女性が20代と比較的若年層で流行しています。

感染するとどうなるか

3週間程度の潜伏期間の後、性器や口の中にしこりができたり、3カ月後には発疹が広がったりすることがあります。治療せずに放置すると、複数の臓器が病変し死に至ることも。

妊婦が感染すると、胎児にも感染し、死産や早産などが起こることもあります。

ここがポイント!

- ①皮膚や粘膜に異常がある場合は、早めに医療機関(皮膚科や性病科など)を受診する
- ②性行為時はコンドームを正しく着用する
- ③不特定多数との性行為は避ける

保健所で検査ができます!

保健所では性感染症(梅毒・性器クラミジア・淋菌)とHIVを無料・匿名で検査できます。無症状でも受検できるので、心配・不安なことがある場合は迷わず検査しましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

地球環境に配慮したインキを使用しています。