

健康ひろば

精神科医師による こころの健康相談

健康増進課 ☎ 603-8309
適切な医療施設の紹介や助言などをする面接相談を開催します。
① 9～12月の第4火曜、13時15分～・14時15分～・15時15分～※1人45分以内
② 市保健所(神明町)
☎ 電話: 随時受け付け
③ 1000587

かんたん体操教室 長寿社会課 ☎ 613-8144

コンディショニングインストラクターの中田幸恵さんを講師に、かんたん体操の講話と実技をします。
④ 表1のとおり
☎ 電話: 9月19日(水)10時から
⑤ 1040673

高齢者のインフルエンザ予防接種 指導予防課 ☎ 603-8307

例年のインフルエンザ流行のピークへの備えとして、11～12月の接種が効果的です。接種を希望する人は事前に指定医療機関への申し込みが必要です。当日は保険証を提示し、医師とよく相談してから接種を受けてください。予診票は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関など、事前に市ホームページなどで確認してください
⑥ 10月1日(日)～来年1月31日(水)※10月は一部医療機関のみ。詳しくは同課へお問い合わせください
⑦ 次のいずれかに該当する人①65歳以上の人②60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害のため、身体障害者手帳1級を持つ人(接種時に手帳を持参)
⑧ 期間中1回に限り1500円※対象者のうち、生活保護世帯と市民税

表1 かんたん体操教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員	対象
9/28(木)	14時～15時15分	大慈寺老人福祉センター(茶畑二)	10人	65歳以上
10/12(木)		青山地区活動センター(青山三)	45人	
10/19(木)		本宮老人福祉センター(本宮四)	20人	
10/26(木)		松園地区活動センター(西松園二)	45人	
11/2(木)		上米内老人福祉センター(桜台二)	20人	
11/9(木)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人	

非課税世帯の人は無料になります。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課へお問い合わせください
⑨ 1006517

中学生までのインフルエンザ 予防接種への補助 指導予防課 ☎ 603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。詳しくは、同課へお問い合わせください。
⑩ 10月1日(日)～来年2月29日(水)
⑪ 1回につき2000円を補助
⑫ 1024312

ゆるフィット運動クラス 健康増進課 ☎ 603-8305

簡単で小さい動きの運動で、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きまます。
⑬ 10月5日・19日・26日・11月2日・9日・16日、木曜、全6回、10時～11時45分
⑭ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
⑮ 15人※64歳以下の運動習慣のない人
⑯ 電話: 応募フォーム: 9月21日(木)10時から
⑰ 1022896



▲過去の開催時の様子

骨粗しょう症予防教室 健康増進課 ☎ 603-8305

保健師や栄養士による、骨粗しょう症を予防するための講話と調理

実習をします。

⑱ 10月6日(金)・12月1日(金)、10時～13時
⑲ 市保健所(神明町) ⑳ 各20人
㉑ 電話: 9月20日(水)10時から

いつでも！どこでも！ お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

ポールを使用して歩くノルディックウォーキングを学びながら、見晴らしのいい景観スポットを巡ります。参加者にはMORIO-Jポイントが付きまます。

⑳ ①10月12日(水)②26日(水)、10時～11時45分
㉒ 集合は①高松地区保健センター(上田字毛無森)②杜陵老人福祉センター(南大通一) ㉓ 各15人
㉔ ①電話・応募フォーム: 9月27日(水)10時から②電話: 10月2日(月)10時から
㉕ 1006489



▲過去の開催時の様子

すわってエクササイズ教室 盛岡体育館 ☎ 652-8855

椅子に座ってできるストレッチやエアロビクスをします。
⑶ 10月13日(金)14時10分～15時10分
⑷ 同体育館(上田三)
⑸ 20人 ⑹ 600円
⑺ 電話: 9月20日(水)10時から
⑻ 1041452

介護予防ヨガ教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。
⑳ 10月27日～来年3月22日、金曜、全19回、10時～11時半
㉒ 中野地区活動センター(東家庭字小森) ㉓ 15人※60歳以上
㉔ 電話: 9月21日(水)10時から
㉕ 1039055

介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

太極拳の動きを取り入れた体操で体

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。

を動かします。タオルと飲み物持参。
⑳ 11月2日～来年3月21日、木曜、全19回、10時～11時半
㉒ 緑が丘地区活動センター(黒石野二) ㉓ 15人※60歳以上
㉔ 電話: 9月20日(水)10時から
㉕ 1039057

成人男性の風しん抗体検査・ 予防接種(追加的対策)

指導予防課 ☎ 603-8244

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、転入者にお知らせのはがきを送付しました。風しんは過去に公的に予防接種が行われていない期間があり、抗体を持っている人の割合が少なく、自身がかかり周囲に広げてしまう恐れがあります。成人がかかることと症状が重くなることもあり、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる子の目や耳、心臓に障害が起これることがあります。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。
㉖ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ㉗ 1027147

成人検診や国保特定健診などの 計画的な受診にご協力を

企画総務課 ☎ 603-8301

検診期間終了間際の10月下旬に受診希望者が殺到すると、医療機関に大きな負担がかかります。計画的な受診にご協力をお願いします。
㉘ ①成人検診: 企画総務課 ☎ 603-8301②国保特定健診: 健康保険課業務係 ☎ 626-7527③後期高齢者健診: 健康保険課高齢者医療係 ☎ 613-8439
㉙ ①1006534②1003583③1003621

依存症家族教室

県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

アルコール依存症や薬物依存症などについての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
㉚ 10月19日・11月9日・12月21日・来年1月18日・2月8日・3月7日、木曜、全6回、13時半～15時半

㉛ 県福祉総合相談センター(本町通三)
㉜ 10人程度※アルコール依存や薬物依存などを抱える人の家族

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。
㉝ 都南老人福祉センター(湯沢一)
㉞ 電話: 9月20日(水)10時から

期日	時間	教室名	定員	費用
10/5(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各15人	各500円※
10/12(木)		かんたんコロナ予防教室		
10/18(水)		笑いヨガ	無料	
10/19(木)		やさしいエアロビクス		各500円※
10/27(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎ 603-8305

内臓脂肪をためない健康習慣チェック

内臓脂肪が増えると生活習慣病のリスクが高まります。チェック項目に沿って、生活習慣を振り返ってみましょう。

チェックしてみよう！

☐ 毎日3食食べている

欠食で空腹時間が長くなると、体が栄養をためこもうとして内臓脂肪が増えやすくなります。規則正しく3食取るようにしましょう。



☐ 野菜を1日350g以上食べている

生野菜だと両手に乗る分、加熱した野菜だと片手に乗る分が1食分の野菜摂取量の目安です。野菜のほかにキノコやこんにやく、海藻なども食物繊維が豊富です。忙しいときは、手軽に乾燥わかめやカット野菜などを利用するのもいいでしょう。

☐ 食事は20分以上かけて食べている

満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるまでに約20分かかります。食事はゆっくり時間をかけてゆっくり食べましょう。今の1口にプラス5回、多く噛むことを意識してみましょう。

☐ 睡眠をしっかりとる

ストレスをためないことも大切です。疲れているときはいつもより早めに寝て、しっかり疲労を回復しましょう。就寝前はテレビやスマートフォンの画面を見ないようにしましょう。

☐ 1日の中で体を動かす時間がある

体を動かすとエネルギーが消費されるだけでなく、筋肉を増やし代謝を高める、血流を良くする、骨を強くするなどの効果があります。さらにうつや認知症の予防に効果があるとされています。

運動のポイントは？

● 日常生活の中に意識して運動を取り入れる

- ・小まめに家事をする ・徒歩で買い物に出かける
- ・建物から遠い場所に駐車する ・積極的に階段を使う など

● 運動する時間や回数を決めて目標を立てる

- ・寝る前にストレッチをする ・朝食前にラジオ体操をする
- ・10時にスクワットをする など



★サンサンチャレンジの利用券が届いたら

市の国保(国民健康保険)加入者の40～74歳の人を対象に、特定健康診査や国保人間ドックの結果、内臓脂肪の蓄積リスクの高い人に「サンサンチャレンジ」の利用券を送付しています。※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にご確認ください



サンサンチャレンジについて詳しくは▶

診療時間外に具合が悪くなら

■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 マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください。	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

☑ 内科 ☑ 外科・整形外科
☑ 小児科 ☑ 歯科 ☑ 薬局



※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
9/23(土)	☑ 内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		久喜内科・脳神経内科医院	緑が丘三丁目2-34	662-7177
	☑ 外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	☑ 小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	☑ 歯	国労会館歯科	盛岡駅前北通4-4 国労会館2階	653-5228
		かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
9/24(日)		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
	☑ 薬	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
	☑ 内	佐藤内科クリニック	大通三丁目1-24第三菱和ビル4階	626-1115
		みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
10/1(日)	☑ 外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	☑ 小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	☑ 歯	ながはま歯科医院	長田町21-43	653-8911
		大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
	☑ 薬	てんとむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
		さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
10/17(日)		リープ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	☑ 内	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
		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	もりた整形外科	山岸一丁目3-8	652-5858
	☑ 小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	☑ 歯	しまざき歯科医院	加賀野四丁目15-30	656-8388
10/18(日)		せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505
	☑ 薬	サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-4	601-9134
		かるとも薬局山岸店	山岸一丁目3-11	623-9696
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
		船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
		こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-3	681-8818

9月17日(日)・18日(月)の休日救急当番医・薬局は9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お問い合わせるか、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
10/1(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
10/8(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
10/22(日)	みかわ接骨院	西北北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577
10/29(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ	681-3328

広告

たかしクリニック

国道4号沿いに新築移転しました

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00～12:00

午後 1:30～5:30

〔院長〕黒田 敬 〔休診日〕水・日・祝日 〔駐車場〕有

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731 たかしクリニック 検索

広告

ちえ 内科・外科 クリニック

院長 伊藤 千絵

マンモグラフィ検査有 特定健診/乳がん検診

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00～12:00

14:00～18:00 (最終受付17:45まで)

● 休診日: 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ● 駐車場有

盛岡市上田1丁目19 Tel.019-601-6615 ちえクリニック盛岡 検索

広告

日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

〔院長〕千田 明紀

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00

15:00～17:30

休診日 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野

〔院長〕加藤 隆幸

消化器内科・内科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30

16:00～20:00

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8 TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/