

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。

インフルエンザにご注意を！

☎指導予防課 ☎603-8244

今シーズンの季節性インフルエンザの流行が始まっています。場面に応じたマスク着用、手洗い、ワクチン接種などの感染予防対策をお願いします。

ねうぼらカフェ

母子健康課 ☎603-8304

小児慢性腎疾患・泌尿器疾患についての講演会と、講師と参加者を変えた情報交換などの交流会。

- 🕒 10月28日(土)14時～16時
- 📍 市保健所(神明町)またはオンライン
- 👥 会場・オンラインともに各10組 ※20歳以下の腎疾患・泌尿器疾患を持つ人とその家族
- ☎ 電話:10月25日(木)まで

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1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:10月18日(水)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/2(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	各500円※
11/9(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
11/16(木)		やさしいエアロビクス		
11/24(金)		ピラティス体操教室		

※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 ☎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2のとおり
- ☎ 電話:10月18日(水)10時から
- 📞 1003805

ヘルサポラボ ～親子食育クッキング～

健康増進課 ☎603-8305

健康づくりにつながる食育の話と、食の匠から盛岡の郷土料理を学び

ます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 11月3日(金)10時～13時半
- 📍 都南公民館(永井24)
- 👥 12組※小学生と保護者
- 👤 5人※1歳以上の就学前の子
- ☎ 電話・応募フォーム:10月18日(水)10時から
- 📞 1023064

すてきなキッチン♪ 栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

保健師と管理栄養士が、血糖値が気になる人向けの食材の選び方や食べ方のポイントを紹介し、実際に調理します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 11月6日(月)10時～13時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👥 24人
- ☎ 電話:10月19日(水)10時から
- 📞 1024017

精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会 ☎637-7600

精神障がいのある人を家族に持つ相談員が、同じ立場で相談を受け付けます。

- 🕒 表3のとおり
- ☎ 電話:開催日の前日まで

大人のための健康講座

都南公民館 ☎637-6611
☎ kouza-kyara@mfca.jp

筋肉量測定やストレッチ、ピラティスを体験します。

- 🕒 11月17日～12月1日、金曜、全3回、19時～20時半
- 👥 15人※18歳以上。ペースメーカー使用者は筋肉量測定はできません ¥120円
- ☎ 往復はがき・メール:必要事項

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
11/9(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	各20人
11/14(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	
11/15(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
11/17(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田)	20人
11/20(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人

表3 精神障がいの人を支える家族の個別相談会の日程など

期日	時間	会場(所在地)
10/24・11/28・12/26・来年1/23・2/27・3/26、火曜	13時～17時	市総合福祉センター(若園町)
11/10・12/8・来年1/12・2/9・3/8、金曜	10時～13時	ふれあいランド岩手(三本柳8)

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
11/5(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/12(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/26(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

を記入し、☎020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。11月2日(水)必着

シニア向け健康ボウリング教室

健康ボウリング教室専用連絡先
☎070-1267-2073

ボウリング未経験者や久しぶりにボウリングをする人に向けた、全日

本ボウリング協会主催の教室です。

- 🕒 11月2日(水)～12月15日(金)、10時～12時半・14時～16時半※平日で希望の曜日と時間を選択
- 📍 ラウンドワンスタジアム盛岡店(盛岡駅西通二)
- 👥 各30人 ¥2000円
- ☎ 電話:受け付け中
- 📞 1042481

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8306

気付かぬうちにできている!? 歯周ポケットに要注意



～1年に数回の歯科健診とクリーニングで「輝く歯」に～

歯や口は「おいしく食べること」「人とのコミュニケーション」「笑顔などの容姿」にも関わる重要な役割を担っています。毎日の生活を楽しむためにも、歯磨きに加えて、定期的な健診やクリーニングを習慣にしませんか?

ホームケア

歯磨き
デンタルフロス
歯間ブラシ



定期的な健診



専門ケア

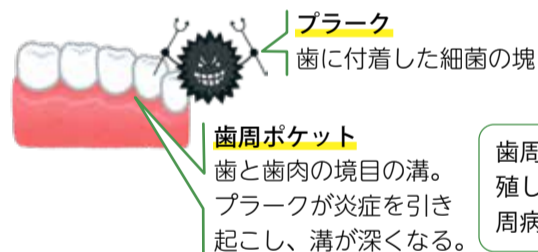
歯石除去
プラーク除去
歯面研磨
ブラッシング指導



※専門ケアで、正しい歯磨きの仕方も教えてもらいましょう

どうして定期的な健診やクリーニングが必要なの?

歯周ポケットや歯並びの悪いところ、歯と歯の隙間などにはプラークがたまりやすく、炎症を引き起こす要因になります。歯と歯ぐきの健康のために、ホームケアに加えて、定期的な健診と歯科医師や歯科衛生士による専門ケアが大切です。



プラーク
歯に付着した細菌の塊

歯周ポケット
歯と歯肉の境目の溝。プラークが炎症を引き起こし、溝が深くなる。

プラークが石灰化すると歯石になり、歯磨きでは落とせない

歯周ポケット内は細菌が繁殖しやすく、放置すると歯周病になりやすい

- ※歯周ポケットは、歯ぐきの腫れや歯磨き時の出血など炎症が起きますが、痛みを感じにくいので自分では気づきにくい症状です
- ※歯周病は全身疾患(糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞など)にも影響することが分かっています。正しいケアで、予防しましょう

当てはまる人は要注意! ～歯周病になりやすい人～

- 40歳代以降
- ※45歳以上では2人に1人が歯周ポケット保有者といわれています
- 喫煙している
- 妊娠している
- 糖尿病にかかっている
- 歯磨きの仕方が悪い

※参考 厚生労働省 e-ヘルスネット 歯・口腔の健康

市で実施する歯科健診はこちら!

名称	対象者	自己負担額
成人歯科健康診査	40歳以上(社会保険本人は除く)	500円
妊産婦歯科健康診査	妊娠中および産後1年以内の人	500円
後期高齢者医療歯科健診	年度末時点で76歳の人	無料

※持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関にお問い合わせください
※社会保険加入者は、加入している健康保険組合などで歯科健診料を補助している場合もあります