

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122
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。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません
📍 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話：1月18日(木)10時から

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。※身体接触のある
マッサージの施術はしません
📍 表2のとおり※60歳以上
☎ 電話：1月18日(木)10時から
ID 1003805

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操①	各15人	各500円 ※
2/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
2/15(木)		やさしいエアロビクス		
2/16(金)		ピラティス体操教室		
2/22(木)		リフレッシュ体操②		
2/25(日)		ツボでセルフケア		無料

※初めての人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

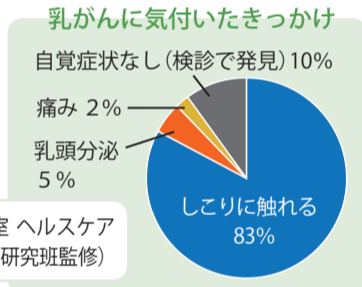
健康増進課 ☎603-8306

ブレスト・アウェアネスで 乳がんを早期発見しましょう

乳がんは女性のがんで最も多く、女性の9人に1人がかかるといわれています。しかし、その多くが早期に見つけて適切な治療を受けることで治ります。乳がんの早期発見につながるブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)について知り、日頃から取り組んでみませんか。

どうしてブレスト・アウェアネスが大切なのか?

乳がんの早期症状には「自分で気付ける症状」が多くあります。ブレスト・アウェアネスを心掛けることで、こうした乳がんの兆候にいち早く気付くことができます。



出典：女性の健康推進室 ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班監修)

ブレスト・アウェアネスの4ステップ

1 自分の乳房の状態を知ろう

- ① お風呂で体を洗う時や、寝る前に横になった時に、異変がないか触ってみましょう。
 - ② 着替えの時に、鏡を見て確認してみましょう。
- ※日頃から自身の乳房を知っておくことで、変化にすぐ気付くことができます



2 乳房の変化に気を付けよう

- ① しこりや硬い感じ、腫れ
- ② 乳頭から赤や褐色の分泌液
- ③ 乳頭や乳輪のただれ
- ④ 痛み
- ⑤ 皮膚のへこみや引きつれ

3 異変に気付いたらすぐ医師に相談しよう

4 40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受けよう

無症状でも、乳がん検診で小さなしこりや石灰化が発見されることがあります。職場で乳がん検診を受ける機会のない人は、市の成人検診を受けることができます。
成人検診の受診券の発行はこちら▶



医療用ウィッグ購入補助～がんと診断されても「私らしく」～

がん治療に伴い医療用ウィッグを必要とする人に対し、購入費用の一部を補助します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※令和5年度中に購入したウィッグの補助金は、3月31日(日)までに申請が必要です



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
2/8(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	各20人
2/16(金)		太田老人福祉センター(中太田深持)	
2/19(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
2/20(火)		愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
2/21(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人

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
		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。	
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～	内科・外科★
		土・日曜、祝日 8時半～	
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 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
1/21(日)	内	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
		水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12明治中央通ビル1階	604-8002
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	まつうら歯科クリニック	青山三丁目7-10-1階	681-3719
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
1/28(日)	薬	村源薬局	肴町6-2	623-1211
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	内	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
		くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	歯	ABCデンタル	向中野五丁目21-23	613-5585
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
	薬	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
		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

■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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(西仙北一)	681-3575
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繫字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201

▼重症患者を優先して受け入れ

2次救急医療機関の受入診療科はこちら	電話番号
岩手医科大学付属病院(矢巾町)	613-7111
岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111

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
2/4(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
2/11(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
2/18(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
2/25(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066