

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。

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。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：2月18日(日)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等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：2月19日(月)10時から
ID 1003805

高齢者肺炎球菌予防接種は 済んでいますか

指導予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、3月31日(日)までの期間、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に

医療機関に確認してください。

📍 この予防接種を受けたことのない本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人(令和5年6月に案内を送付済み)。加えて60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が1級の人(接種時に手帳持参)も受けることができます

📍 2800円※生活保護世帯と市県民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください ID 1006515

いきいき健康教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防にもなる①レインボー健康体操②ボール運動をします。

📍 ①3月7日②14日、木曜、13時半～15時

📍 松園地区公民館(東松園二)

📍 各17人※55歳以上 📍 各700円

☎ 電話：2月19日(月)10時から

ID 1040819

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/7(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	各500円※
3/14(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
3/21(木)		やさしいエアロビクス		
3/22(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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
3/12(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
3/13(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
3/14(木)		松園老人福祉センター(西松園二)	各20人
3/15(金)	太田老人福祉センター(中太田深持)		
3/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

健康に役立てよう！ 栄養成分表示

忙しい日々の中で、中食*や外食を利用する人も多いのでは。栄養成分表示を見る習慣を健康づくりに取り入れましょう。

※中食：弁当など調理済みの料理を購入して家や職場で食べる食事のこと

栄養成分表示とは

★表示の単位

- ①100gもしくは100ml当たり
- ②1食もしくは1個当たり

★義務表示は5つ

- ①熱量(エネルギー) ②たんぱく質
- ③脂質 ④炭水化物 ⑤食塩相当量

栄養成分表示を見て、食品を選ぶポイント

①太り気味で 体重が気になる人は エネルギーや脂質を見て、少ないものを選びましょう。

②血圧が高めの方は 食塩相当量を見て、少ないものを選びましょう。



栄養成分表示 1食(77g)当たり★	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	15.2g
炭水化物	434.4g
食塩相当量	4.9g

めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

←カップ麺の表示例

■外食のときは

岩手県では、メニューなどに栄養成分を表示する飲食店などを「**外食栄養成分表示登録店**」として登録する取り組みを実施中。ピンク色ののぼりやステッカーが目印です。詳しくはこちら▶



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 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	
2/18(日)	内	荻野病院	本宮一丁目6-12	636-0317	
		三船内科	天昌寺町9-10	646-2310	
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522	
		子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366	
	歯	三善歯科医院	西青山二丁目18-4	647-7666	
		アポロ薬局	本宮一丁目6-11	636-4332	
		天昌寺薬局	天昌寺町3-27	646-7499	
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880	
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300	
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115	
盛岡南病院		津志田13-18-4	638-2020		
2/23(金)	内	大手先内科循環器クリニック	本町通一丁目8-9	651-2150	
		なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708	
	外	成島整形外科医院	好摩字上山14-66	682-0001	
		みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591	
	歯	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772	
		会宮内丸薬局	内丸17-24	625-1927	
	薬	大手先口薬局	本町通一丁目8-13 藤島ビル101	601-3725	
		おおたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131	
		なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587	
		盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222	
2/25(日)	内	久喜内科・脳神経内科医院	緑が丘三丁目2-34	662-7177	
		吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820	
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369	
		松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618	
	薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061	
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360	
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200	
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250	
	3/3(日)	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
外		秋浜内科クリニック	渋民字駅103	683-2333	
		けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677	
小		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861	
		盛岡デンタルケアクリニック	三本柳12-4-1	639-8060	
薬		大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091	
		てんとうむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227	
		たくぼく薬局	渋民字駅104	669-5800	
		リープ薬局	上田一丁目1-35	601-3030	
ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345			

■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。

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
3/3(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
3/10(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
3/17(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
3/24(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
3/31(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427