

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。

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎ 603-8306

簡単な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MORIŌ-Jポイントが付きます。

🕒 5月30日・6月6日・20日・7月4日・18日・8月1日、木曜、全6回、10時～11時45分

📍 高松地区保健センター（上田字毛無森）

👤 15人※64歳以下で運動習慣のない人

☎ 電話・応募フォーム：5月20日（月）10時から 📞 1022896

もりおか健康ウォーク

スポーツ推進課 ☎ 603-8013

盛岡都心循環バス「でんでんむ

し」のコース（約5^{キロ}）を歩きます。参加者にはIWATE COFFEE FESTIVALのコーヒー1杯券（400円相当）が付きます。

🕒 6月2日（日）9時～12時

📍 スタート・ゴールは盛岡城跡公園多目的広場（内丸） 📞 100人

💰 500円※未就学児無料

📄 応募フォーム：5月24日（金）17時まで



介護予防教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

介護予防のための体操などをします。軽めの体操をする初級編と、より体を動かしたい人向けの中級編があります。

🕒 📍 📞 📄 表1のとおり※65歳以上

📞 1037366

表1 介護予防教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み
6/3～11/18、月曜※7/15・8/12・9/16・23・10/14・11/4を除く	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	15人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時※水曜は15時半～17時
6/4～10/15、火曜※8/13を除く	13時半～15時	仙北地区活動センター（仙北二）	20人	
6/4・7/2・8/6・9/3・10/1・11/5・12/3・来年1/7・2/4・3/4、火曜	10時～11時半	サンライフ盛岡（仙北二）	20人 ※中級	
6/7～10/11、金曜	13時半～15時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	18人	
6/13・7/11・8/8・9/12・10/10・11/14・12/12・来年1/9・2/13・3/13、木曜	10時～11時半	イオンモール盛岡（前潟四）	20人 ※中級	
10/21～来年3/24、月曜※11/4・12/30・1/13・2/24を除く		青山老人福祉センター（青山三）	20人	
10/29～来年3/18、火曜※12/31・2/11を除く		桜城老人福祉センター（大通三）	18人	
11/6～来年3/19、水曜※1/1を除く		仁王老人福祉センター（名須川町）	18人	
6/4～11/19、火曜※7/16・8/13・9/17・24・10/15・11/5を除く		13時半～15時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	
6/6～10/17、木曜※8/15を除く	12時半～14時	松園地区活動センター（西松園二）	20人	
10/31～来年3/13、木曜※1/2を除く		みたけ老人福祉センター（みたけ三）	20人	
6/19・7/17・8/21・9/18・10/16・11/20・12/18・来年1/15・2/19・3/19、水曜		10時～11時半	都南老人福祉センター（下飯岡8）	15人 ※中級
11/8～来年3/21、金曜※1/3を除く		永井地域交流活性化センター（永井23）	20人	

高齢者向け 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（下飯岡8）

☎ 電話：5月18日（出）9時から



健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャなどのニュースポーツを楽しみます。

🕒 6月26日（水）10時～11時半

📍 西部公民館（南青山町） 💰 30円

📄 窓口・電話：6月4日（水）10時から

📞 1047382

表2 健康教室の内容など

期日	時間	教室名	内容	定員	費用
6/13（木）	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	ストレッチポールでゆったり体をほぐします	各15人	各500円※
6/20（木）		やさしいエアロビクス	代謝アップとストレス解消に効果的なエアロビクス		
6/26（水）		ピラティス体操教室	体幹を鍛えてしなやかな体づくりを目指します		
6/27（木）		楽しく歌おう童謡、唱歌、演歌	慣れ親しんできた日本の歌を楽しく歌います		

※初めての人は無料

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
6/2（日）	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
6/9（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
6/16（日）	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/23（日）	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/30（日）	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

もりおか健康21プランシリーズ

5月31日は世界禁煙デー！

禁煙についてみんなで考えよう！

日本では世界禁煙デーが始まる5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。これを機に、家族や友人など身近な人と一緒に禁煙について考えてみましょう。

📞 健康増進課 ☎603-8305 📞 1040019

喫煙による健康への影響

喫煙は、さまざまな疾患などの原因となることが分かっています。以下は、因果関係を推定する科学的根拠が十分と判定されている疾患などの例です。

※出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書2016」

がん：肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、ぼうこう、子宮頸部

循環器疾患：虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化症

呼吸器疾患：慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核による死亡

妊娠・出産：早産、低出生体重・胎児発育遅延

その他：2型糖尿病、歯周病、ニコチン依存症

受動喫煙の防止

喫煙は本人だけでなく、受動喫煙※によって周りの人の健康も害することがあります。歩きたばこや自転車に乗っての喫煙、人通りの多い場所で喫煙をしないなど、喫煙マナーを再確認しましょう。

※たばこを吸っていないくても、他人の喫煙によってたばこの煙にさらされること

禁煙の効果

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙直後から健康改善の効果が表れ、長く続けるとさまざまな病気のリスクが減少します。

※出典：厚生労働省e-ヘルスネット「禁煙の効果」

20分後



血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる

8時間後



血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる

数日後



味覚や嗅覚が改善。歩行が楽になる

2週間～3カ月後



心臓や血管など、循環機能が改善

1カ月～9カ月後



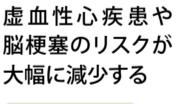
せきやぜんそくが改善。スタミナや免疫機能が回復する

1年後



肺機能が改善する ※軽度・中等度のCOPDの患者

2～4年後



虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが大幅に減少する

10～15年後



さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

イエローグリーンキャンペーン ライトアップ

イエローグリーンは、受動喫煙をしたくない・させたくない気持ちを周りの人に伝える色です。世界禁煙デーと禁煙週間に合わせて、①開運橋と②東北電力ネットワーク㈱岩手支社の無線鉄塔をイエローグリーンにライトアップします。

🕒 ①5月31日（金）②5月31日～6月6日（休）、いずれも19時～21時

📞 1046332



地球環境に配慮したインキを使用しています。