

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。

市立病院の特定健診・成人検診

市立病院医事課 ☎635-0101

㊦ ①6月25日(火)～10月31日(木)②6月25日～来年3月10日(月)※いずれも平日のみで、予約が必要です。詳しい日程はお問い合わせください

㊦ ①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

☎ 電話：6月20日(木)から※平日13時～16時

高齢者の肺炎球菌ワクチン接種

指導予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、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。※市外での接種を希望する人は、お問い合わせください

㊦ ①65歳の人(4月2日以降に65歳になる人には、6月下旬から順次案内はがきを送付予定)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級の人※接種を受けたことがある人は対象外

¥ 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯は無料 ID 1006515

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1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：6月18日(火)9時から

表1 健康教室の内容など

期日	時間	教室名	定員	費用
7/11(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各15人	各500円※
7/18(木)		やさしいエアロビクス		
7/26(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

実践！正しいラジオ体操

健康増進課 ☎603-8306

参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月12日(金)10時15分～11時45分

㊦ 都南公民館(永井24) ㊦ 20人

☎ 電話・応募フォーム：6月19日(水)

10時から※先着順 ID 1022919

ゲートキーパー研修(入門編)

健康増進課 ☎603-8309

心に不調がある人への気付き方や接し方、自分自身のストレスへの対処法などについて学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月16日(火)14時～15時半

㊦ 市総合福祉センター(若園町)

㊦ 50人

☎ 電話・応募フォーム：6月19日(水)

10時から※先着順 ID 1036471

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8306

忙しくても続けられる運動と、食

事のコツを学ぶ栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月24日(水)・31日(水)、全2回、10時15分～12時

㊦ 高松地区保健センター(上田宇毛無森) ㊦ 15人※69歳以下

☎ 電話・応募フォーム：6月24日(月)

10時から※先着順 ID 1022906

依存症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコールや薬物依存などの問題を抱える人の家族の学習会など。

㊦ 7月18日～12月12日、木曜、全6回

㊦ 県福祉総合相談センター(本町通三) ㊦ 10人

☎ 電話：7月11日(木)まで

ID 1030519

カラダのおはなし 公開講座

(株)バイタルネット ☎638-8891

子宮頸がんなどについての講演。詳しくは、お問い合わせください。

㊦ 6月30日(日)10時～12時半

㊦ アイーナ7階小田島組☆ほーる(盛岡駅西通一) ID 1037942

結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎603-8244

ID 1006625

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。6月中旬に送付する受診券に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/2(火)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繫字館市	9:30～10:00
	猪去振興センター	猪去外久保	10:30～11:00
	大宮中学校	本宮字大宮	13:00～13:30
	本宮地区活動センター	本宮四	14:00～14:30
	盛岡市立総合プール	本宮五	15:00～15:30
7/3(水)	ユニバース中野店	中野一	9:30～10:00
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	10:30～11:30
	盛岡劇場	松尾町	13:00～13:30
7/4(木)	盛岡市保健所 ★	神明町	14:00～15:00
	マート桜台店	桜台二	9:30～10:00
	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	10:30～11:00
7/9(火)	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11:30～12:00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店 ★	上堂一	13:30～14:00
	サンデー盛岡店	月が丘一	14:30～15:00
7/10(水)	マルイチ本宮店 ★	本宮三	9:30～10:30
	本宮小学校	本宮二	11:00～11:30
	D C M盛南店	向中野七	13:00～13:30
7/16(火)	仙北地区活動センター ★	仙北二	14:00～14:30
	岩手県青少年会館 ★	みたけ三	9:30～10:30
	いわて生協ベルフ青山 ★	青山四	11:00～12:00
7/17(水)	マイヤ青山店 ★	青山一	13:30～14:30
	マルイチ材木町店	材木町	10:00～10:30
	高松の池入口広場	高松一	11:00～11:30
7/23(火)	ジョイス盛岡緑が丘店 ★	緑が丘二	13:30～14:30
	業務スーパー館向店	館向町	15:00～15:30
	都南地区保健センター ★	津志田14	9:30～10:30
7/24(水)	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	11:00～11:30
	津志田小学校 ★	津志田中央一	13:30～14:30
	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:00
7/25(木)	ジョイス本町店 ★	本町通一	10:30～11:30
	浅岸公民館	浅岸二	13:00～13:30
	いわて生協ベルフ山岸 ★	山岸二	14:00～15:30
7/26(金)	松園小学校 ★	松園三	9:30～10:30
	松園地区公民館	東松園二	11:00～12:00
	厨川小学校	前九年一	13:30～14:00
7/28(日)	マックスパリュ盛岡駅前北通店 ★	盛岡駅前北通	14:30～15:00
	ジョイス長橋台	長橋町	9:30～10:30
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向かい)	厨川五	11:15～11:45
7/29(月)	青山地区活動センター	青山三	13:30～14:30
	西部公民館 ★	南青山町	15:00～15:30
	Aコープゆざわ店 ★	湯沢東一	9:30～10:00
7/30(火)	飯岡体育館	下飯岡8	10:30～11:00
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	11:30～12:00
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	13:30～15:00
7/31(水)	緑が丘地区活動センター	黒石野二	9:30～10:00
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	10:30～11:30
	上田公民館	上田四	13:00～13:30
8/1(木)	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9:30～10:30
	太田地区活動センター	中太田深持	11:00～12:00
	下太田児童・老人福祉センター	下太田榊	13:30～14:00
8/2(金)	マルイチ城西店	城西町	14:30～15:30

★印は2回実施する会場です。8月以降の日程は7月15日号に掲載します

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
7/7(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
7/14(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/21(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/28(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

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

ID 1039370



若い人にも増えています

歯周病に気を付けて！



歯周病は、歯垢(食べかすを餌にして繁殖した細菌)が歯と歯茎のすき間に入って炎症を起こす病気で、進行すると歯が抜けてしまうこともあります。若い人にも多くみられ、全国では25～34歳の約3人に1人が歯周病といわれています*。*令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

こんな症状はありませんか？

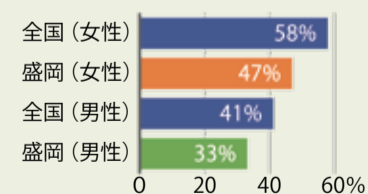
歯周病は「沈黙の病気」ともいわれ、自分では気付きにくいのが特徴。歯磨き時の出血、朝起きた時の口腔内のねばつき、口臭、歯肉の腫れなどの症状があれば注意しましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう！

歯周病予防には普段の歯磨きと定期的な専門ケアが大切です。歯科医院では、歯ブラシの届きにくいところまできれいにしてくれます。

若い世代の歯科健診受診率は低い傾向にあり、盛岡では全国平均より低くなっています。歯の健康のために、年に1回は健診を受けましょう。

1年以内の歯科健診受診率(20代)



参考：令和5年度もりおか健康21プラン市民アンケート、令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

市で実施している歯科健診※1

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※2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	無料
後期高齢者医療歯科健診	年度末時点で76歳の人	無料

※1 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

※2 加入している健康保険組合で健診料を補助している場合があります