

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。

家族介護者リフレッシュ交流会

イーハートブ地域包括支援センター
☎636-3720

認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人などを介護している家族を対象に交流会を開催します。

- 🕒 8月27日(火)11時～14時
- 📍 (株)かんきょう盛岡支店(向中野字道明)※集合は同センター(本宮一)
- 👤 10人
- ☎ 電話: 8月22日(木)17時まで
- ID 1003661

骨粗しょう症予防教室

健康増進課 ☎603-8306

保健師と栄養士などによる、骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習をします。

- 🕒 9月6日(金)10時～13時
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 20人
- ☎ 電話: 8月16日(金)10時から

統合失調症の家族講座

健康増進課 ☎603-8309

統合失調症の家族を持つ人を対象に、表1のとおり専門医などによる講座を開催します。

- 📍 市保健所(神明町)
- ☎ 電話・応募フォーム: 8月20日(火)10時から
- ID 1028293



結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

- ID 1006625

カラダ改革!ピラティスとバランス食でリフレッシュ～夜コース～

健康増進課 ☎603-8306

忙しくても続けられる運動と、食事のコツを学ぶ試食付きの栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 9月11日(水)・18日(水)、全2回、19時～20時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 15人※69歳以下
- ☎ 電話・応募フォーム: 8月20日(火)10時から
- ID 1040138

初心者向けゲートキーパー研修

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。

- 🕒 9月19日(木)10時～11時半
- 📍 市福祉総合センター(若園町)
- 👤 50人
- ☎ 電話・応募フォーム: 8月20日(火)10時から
- ID 1036471

実践!正しいラジオ体操

健康増進課 ☎603-8306

正しい動きでラジオ体操の効果をさらにアップ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 9月25日(水)13時～15時
- 📍 ゆびあす(上田字小鳥沢)
- 👤 30人
- ☎ 電話・応募フォーム: 8月28日(水)10時から
- ID 1022919



健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

杖で円盤をコート上の得点区域に多く留めて得点を競うシャフルボードを楽しみます。

- 🕒 9月25日(水)10時～11時半
- 📍 西部公民館(南青山町)
- 👤 20人
- ¥ 30円
- ☎ 電話: 9月5日(木)10時から
- ID 1047382

楽しく体を動かす健康体操

乙部地区公民館 ☎696-2081

ストレッチや筋力トレーニング、音楽に合わせた体操をします。

- 🕒 9月25日(水)10時～12時
- 📍 乙部農業構造改善センター(乙部6)
- 👤 9人

- ☎ 電話: 8月26日(月)10時から
- ID 1029008

健康維持に役立つ簡単料理教室

松園地区公民館 ☎661-8111

健康維持に役立つ簡単な家庭料理を学びます。

- 🕒 9月26日(木)10時～12時半
- 📍 松園地区公民館(東松園二)
- 👤 16人
- ¥ 600円
- ☎ 往復はがき: 9月12日(木)必着
- ID 1048564

楽々健康運動教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

椅子を使ったストレッチや手軽なウォーキングで、運動習慣を身に付けます。

- 🕒 10月17日(木)・29日(水)、全2回、10時半～11時半
- 📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
- 👤 20人※65歳以上
- ¥ 1500円
- ☎ 電話: 8月26日(月)10時から
- ID 1039986

もりおか健康21プランシリーズ

- 📞 健康増進課 ☎603-8305
- ID 1006492

飲酒について考えよう!

国民のアルコール健康障害の発生を防止するため、厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。一人一人が飲酒に伴うリスクを知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因と症状

①年齢

- 高齢者は加齢による体内の水分量の減少などで、アルコールの影響を受けやすく、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まる。
- 20歳代の若年者は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性がある。

②性別

- 女性は男性に比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため影響を受けやすい。

過度な飲酒の影響

長期・大量飲酒による 発症

アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなど

飲酒に伴うトラブル

ふらつきによる転倒、怪我や他人との争い、火気を伴う器具類の扱いによる事故など

③体質

- 個人の体質により、アルコールの分解酵素の働きが違うため、弱い場合は顔が赤くなったり、動悸、吐き気などを引き起こす可能性がある。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

酒に含まれるアルコールの量を把握し、過度な飲酒を控えましょう。

生活習慣病のリスクを高める
1日あたりの
平均純アルコール摂取量

男性



40g以上

女性



20g以上

純アルコール20gの酒類



●日本酒
度数 14%の場合
量 約180ml



●ビール
度数 5%の場合
量 500ml



●焼酎
度数 25%の場合
量 100ml



●ワイン
度数 14%の場合
量 約180ml



●ウイスキー
度数 43%の場合
量 約60ml



●酎ハイ
度数 7%の場合
量 約350ml

参考:令和6年2月「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)

表1 統合失調症の家族講座の日程など

期日	時間	内容	定員
9/13(金)	14時～15時半	統合失調症を理解するための講話※市民公開講座	各40人
9/20(金)	13時半～15時	回復力を高める家族のコミュニケーションについての講話	
9/27(金)	13時半～15時	暮らしに役立つ生活支援やサービスについての講話と家族交流会	

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
9/18(水)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9:30～11:30
9/19(木)	盛岡市保健所	神明町	9:30～10:30
	ジョイス本町店	本町通一	11:00～11:30
9/20(金)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:00～14:00
	都南地区保健センター	津志田14	9:30～10:30
	マルイチ本宮店	本宮三	11:00～11:30
	西部公民館	南青山町	13:30～14:00

※市内各会場のレントゲン会場を検診車が巡回して実施します

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
9/1(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
9/8(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/22(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
9/29(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

地球環境に配慮したインキを使用しています。