

高齢者インフルエンザ・新型コロナ
ウイルス感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

①インフルエンザや②新型コロナウイルス感染症の流行の備えとして12月までの接種が効果的です。当日は本人確認書類を提示してください。予診票は指定医療機関にあります。接種場所など詳しくは、同課へ問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

🕒 10月1日(火)～来年1月31日(金)
※一部医療機関は11月から

👤 65歳以上の人または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能や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級を持つ人※接種時に手帳を持参

💰 ①1500円②3500円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に指定医療機関か同課、玉山総合事務所健康福祉課のいずれかへ申請してください
ID 1006517

中学生までのインフルエンザ
予防接種への補助

指導予防課 ☎603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。詳しくは、同課へお問い合わせください。

🕒 10月1日(火)～来年2月28日(金)

💰 1回につき2000円を補助

ID 1024312

もりおかココカラダフェス2024

健康増進課 ☎603-8305

①コンディショニングとウォーキング教室②健康情報の展示③岩手医科大学付属病院の川村花恵先生による講演会など。

🕒 ①10月3日(木)13時半～15時②10月30日(水)10時～15時③10月30日14時～15時半

📍 ①市保健所(神明町)②③プラザおでつて(中ノ橋通一)

👤 ①20人③150人

☎ ①③電話・応募フォーム：9月18日(水)10時から

ID 1040613

表2 ウォーキングの日程など

期日	時間	内容	集合場所(所在地)	定員	申し込み
10/10(木)	10時～12時	ウォーキング	加賀野地区活動センター(加賀野四)	各20人	電話：9/19(木)10時から
10/16(水)			高松地区保健センター(上田毛無森)		
10/18(金)		ノルディックウォーキング	青山地区活動センター体育館(月が丘一)	15人	電話・応募フォーム：9/26(木)10時から
10/23(水)		ウォーキング	キャラホール(永井24)	20人	電話・応募フォーム：10/9(水)10時から

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：9月18日(水)10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
10/3(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	各500円※
10/10(木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
10/17(木)		やさしいエアロビクス		
10/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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。

🕒 ①10月6日(日)②10月18日(金)・19日(土)、いずれも9時半～11時半と13時半～15時半

📍 ①玉山総合福祉センター(渋民字泉田)②好摩体育館(好摩字野中)

ID 1006625

いつでも!どこでも!
お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎603-8306

運動制限のない人を対象に、表2のとおり講師と一緒にウォーキングをします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

ID 1006489

ちゃんと眠れていますか

都南老人福祉センター ☎638-1122

眠りと健康についての解説。

🕒 10月11日(金)10時～11時半

📍 都南老人福祉センター

👤 おおむね60歳以上の人

☎ 電話：9月18日(水)9時から



健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

杖で円盤をコートの特典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。

🕒 10月23日(水)10時～11時半

📍 西部公民館(南青山町)

💰 30円

📍 窓口・電話：10月8日(火)10時から

ID 1047382

ねうぼらカフェ

母子健康課 ☎603-8304

「小児がん」をテーマに当事者による講演や交流会を開催。

🕒 10月26日(土)10時～12時

📍 市保健所(神明町)

👤 20歳以下の小児がんを治療中の人や経過観察中の人、その家族

☎ 電話：9月18日(水)10時から

ID 1049163

成人検診や国保特定健診などの計画的な受診にご協力を

企画総務課 ☎603-8301

検診期間最終月の10月は受診希望者が殺到し、医療機関に大きな負担がかかります。余裕を持った早めの受診にご協力をお願いします。

📞 ①成人検診：企画総務課 ☎603-8301②国保特定健診：健康保険課業務係 ☎626-7527③後期

高齢者健診：健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439

ID ①1006534②1003583③1003621

もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8305

ID 1043725



加熱式たばこの健康への影響

「においや煙が少ない」「健康への影響が小さい」などの理由から、加熱式たばこを使用する人が増えています。しかし、加熱式たばこの健康への影響については誤解が多く、注意が必要です。加熱式たばこについて、正しい知識を持ちましょう。

★★★★健康増進 ○×クイズ★★★★

🔍 加熱式たばこにはニコチンが含まれていない。

👤 A ×
加熱式たばこにも依存性のあるニコチンや発がん性のあるタールなどの有害物質が含まれます。

🔍 加熱式たばこは禁煙に有効だ。

👤 A ×
紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えることは禁煙にはならず、禁煙に役立つという根拠はありません。※1

🔍 煙が少ない加熱式たばこでも受動喫煙(他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸うこと)をなくすることはできない。

👤 A ○
煙が少ない加熱式たばこでも、受動喫煙が生じるため周囲に配慮が必要です。※1

子どもへの健康影響も!

妊娠中に加熱式たばこを使用した母親から生まれた子どもは、喫煙しない母親から生まれた子どもと比べて、アレルギー発症率が上昇します。※2



※1 参考：令和元年「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解について」(一般社団法人日本呼吸器学会)

※2 参考：令和4年「妊娠中の加熱式タバコ喫煙と子どものアレルギー発症リスクの関連性が世界で初めて明らかに」(産業医科大学ホームページ)

★★★禁煙治療費補助金のご案内★★★

ご自身の健康や家族、身近な人をたばこの健康被害から守るため、禁煙に取り組んでみませんか。市は、禁煙治療に取り組み、禁煙できた人を対象に、治療に要した自己負担額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。



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
10/6(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
10/13(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
10/20(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
10/27(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066