

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(下飯岡8)
☎ 電話：3月18日(火)11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、シャフルボード、モルック、ボールを使ったストレッチなどのニュースポーツを楽しめます。
🕒 4月23日(水)10時～11時半
📍 同館(南青山町)
💰 30円
📞 窓口・電話：4月8日(火)10時から
📠 1047382

表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
4/3(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各20人	各500円※
4/10(木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
4/17(木)		やさしいエアロビクス		
4/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8309



ぐっすり
Good Sleep 眠って、
健康寿命を延ばしましょう！



良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫し、Good Sleepを心がけましょう。十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則（成人版）

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を。
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保



第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて



第3原則

適度な運動、しっかり食事、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを



第4原則

嗜好品との付き合い方には気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えるために



第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気を付けて、Good Sleepを！

- 生活習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害やうつ病が隠れている場合があります。
- 心配事が原因で、睡眠不足になることもあります。ひとりで悩まず相談を。

こころの相談窓口一覧▶



▲出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html

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	診療時間	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時半	内科・小児科 ※年中無休。受け付けは23時まで。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
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）※休憩時間帯がある場合があります	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

🏠 内科 🏠 外科・整形外科
🏠 小児科 🏠 歯科 🏠 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
3/20 (木)	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
		二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181
	外	とみさわ甲状腺・乳腺と日帰り手術のクリニック盛岡	菜園一丁目5-23	681-3652
	小	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 3階	656-7339
	歯	ざいもくちょう歯科	材木町9-1	653-2264
	薬	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
3/23 (日)		あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
		菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
		もなか薬局	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 1階	656-0483
	内	たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
3/30 (日)	外	たにむらクリニック	向中野二丁目42-10	601-2990
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	西郷歯科医院	西見前14-83	638-7711
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
	薬	せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
		クローバー薬局	本宮小坂小瀬13-3	656-2011
3/30 (日)		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3 菱和開運メディカルビル2階	613-3336
		原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
	外	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003
	小	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	西郷歯科医院	高松一丁目13-15	661-8110
3/30 (日)		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
	薬	エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
		ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313
3/30 (日)		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733

3月16日(日)の休日救急当番医・薬局は3月1日号に掲載しています

■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
4/6(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
4/13(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
4/20(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
4/27(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106