

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。

第2期予防接種を受けましょう

指導予防課 ☎603-8307
対象者は期間中に限り、無料で接種できます。接種当日は母子健康手帳と予診票、マイナンバーカードなどの身分証明書を持参してください。

- ☎ 指定医療機関
- 麻しん風しん
- 🕒 ① 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子※予診票は赤ちゃん手帳を通じて配布済み。無料で接種できる期間は、来年3月31日(火)まで ID 1029747
- ①日本脳炎②ジフテリア・破傷風
- 🕒 ① 小学4年生②小学6年生※予診票は学校を通じて配布済み。無料で接種できる期間は、13歳の誕生日前日まで ID 1002158

HIV・性感染症検査

指導予防課 ☎603-8244
HIV抗原抗体検査を匿名・無料で実施します。希望者には梅毒検査、性器クラミジア検査、淋菌検査も同時に実施できます。

🕒 おおむね毎週木曜、9時～11時

☎ 市保健所（神明町） ① 5人

☎ 応募フォーム：開催日の2週間前から受け付け ID 1042284

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MORIO-Jポイントが付きます。

🕒 6月19日・26日・7月3日・17日・24日・31日、木曜、全6回、10時～11時45分 ☎ 市保健所（神明町）

① 20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(火)10時から ID 1022896

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。

🕒 ☎ ① 表1のとおり※65歳以上。5月19日(月)から受け付け ID 1037366

市成人検診（がん検診など）

企画総務課 ☎603-8301
本年度の成人検診は6月24日(火)から始まります。本年度は、これまで無料だった70歳以上と65歳

以上の後期高齢者医療被保険者は有料となりますのでご注意ください。住民税非課税世帯・生活保護受給者は引き続き無料です。詳しくは、広報もりおか6月15日号折り込みの検診だよりをご覧ください。

ID 1006534

認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎613-8144 ファクス653-2839 ☎ chouju@city.morioka.iwate.jp
認知症の基礎知識や認知症の人との接し方のコツを学ぶ講座です。受講者には認知症サポーターカード（認知症サポーターの証）を配布します。

🕒 6月27日(金)10時～11時半

☎ もりおか町家物語館（鉦屋町）

① 30人※市内に在住または通勤・通学する人

☎ 電話・ファクス・メール・応募フォーム：5月19日(月)10時から6月13日(金)16時まで ID 1049926

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
介護予防のために①レインボー健

康体操②気功健康体操③笑顔いきいきリズム体操をします。

🕒 ① 6月3日②10日③17日、火曜、13時半～15時

☎ 高松地区保健センター（上田字毛無森）

① 各12人※55歳以上 ② 各500円

☎ 電話：5月19日(月)10時から

ID 1051472

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。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

☎ 同センター（下飯岡8）

☎ 電話：5月18日(日)10時から

表2 健康教室の日程など				
期日	時間	教室名	定員	費用
6/5(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各20人	各500円※
6/12(木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
6/19(木)		やさしいエアロビクス		
6/27(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時			
実施日	名称	所在地	電話番号
6/1(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
6/8(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/22(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
6/29(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778

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
6/2～11/10、月曜※7/21・8/11・9/15・10/13・11/3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	岩手県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時
6/3～10/14、火曜※9/23を除く	13時半～15時	仙北地区活動センター（仙北二）	20人	
6/6～10/17、金曜※8/15を除く	10時～11時半	津志田老人福祉センター（津志田西二）	15人	
6/18・7/16・8/20・9/17、水曜		都南老人福祉センター（下飯岡8）	20人※中級	
6/2・7/7・8/4・9/1、月曜	13時半～15時	仙北地区活動センター	20人※中級	特定非営利活動法人まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 平日10時～16時
6/3～11/18、火曜※7/22・8/12・9/16・23・10/14・11/4を除く		愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	15人	
6/5～10/16、木曜※8/14を除く		松園地区活動センター（西松園二）	15人	盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La ☎635-1339 平日・土曜9時～18時
6/12・9/11、木曜		イオンモール盛岡（前湯四）	20人※中級	

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

その配慮が未来の健康につながる

たばこによる健康影響

たばこの煙は約5300種類の化学物質を含み、そのうち約70種類は発がん性物質です。がんや循環器疾患、呼吸器疾患など多くの病気に関連しており、予防可能な最大の死亡原因ともいわれています。

副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含み、喫煙者の周囲の人にも影響があります。特に、子どもは自分の意思で受動喫煙を避けることが難しいため、大人が受動喫煙の影響を理解し、適切に行動することが重要です。

※出典：厚生労働省健康づくりサポートネット「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

喫煙時の配慮義務

健康増進法第27条で、喫煙する時は、望まない受動喫煙をさせないよう周囲に配慮する義務があります。

特に配慮が必要な場面

- 子どもや妊婦が同乗している車内など、密閉されている空間
- 通学路や公園など、子どもが多い場所
- 学校や保育所、医療機関など、子どもや患者が多い施設の周辺路上

厚生労働省では、5月31日の世界禁煙デーから6月6日までを「禁煙週間」としています。自身や周りの大切な人の健康を守るために、喫煙や受動喫煙の影響について考え、行動してみませんか。

☎ 健康増進課☎603-8305 ID 1040019

●禁煙しようと思ったら ～禁煙治療費補助金のご案内～

自身で禁煙するよりも、禁煙外来などの専門機関で治療を受けることで、より確実に禁煙に取り組むことができます。

市では、禁煙治療に要した自己負担額の2分の1を補助します。補助額の上限や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●イエローグリーンライトアップ

世界禁煙デーと禁煙週間に合わせて、開運橋と東北電力ネットワーク無線鉄塔を受動喫煙防止のシンボルカラーであるイエローグリーンにライトアップします。

市では、ライトアップに参加する事業者などを募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 5月31日(土)～6月6日(金)、19時～21時



地球環境に配慮したインキを使用しています。