

# 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。

## 日本脳炎予防接種特例制度

指導予防課 ☎603-8307

市内に住所がある平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人で、同予防接種を4回終えていない人は、20歳の誕生日の前日までに未接種分を無料で接種できます。指定医療機関に問い合わせの上、母子健康手帳とマイナンバーカードなどの身分証明書を持参し、受診してください。詳しくは、同課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。  
ID 1002166

## 企業向け健康づくり出前講座

健康増進課 ☎603-8306

従業員の健康増進のために開催する研修会などに、専門職の講師を派遣します。講座内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
ID 1023064

## 市民早起きラジオ体操の会

スポーツ推進課内、スポーツ推進委員協議会事務局 ☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。最終日には参加賞を進呈。  
☎ 7月29日(火)～8月1日(金)、6時20分～7時※雨天中止  
☎ 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小学校(渋生字鶴塚) ID 1031417

## 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1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

## 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

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/6(水)	津志田小学校	津志田中央一	9:30~10:30
	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	11:00~11:30
	総合プール	本宮五	13:30~14:00
	マルイチ城西店	城西町	14:30~15:30
8/7(木)	松園小学校 ★②	松園三	9:30~10:00
	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	10:30~11:00
	高松地区保健センター	上田字毛無森	13:00~13:30
8/8(金)	ジョイス盛岡緑が丘店 ★②	緑が丘二	14:00~15:00
	乙部地区公民館	乙部6	9:30~10:00
	盛岡地域福祉センター	手代森14	10:30~11:00
	ジョイス盛岡東安庭店 ★①	東安庭一	11:30~12:00
8/21(木)	ユニバース鉦屋町店 ★①	鉦屋町	13:30~14:00
	津志田老人福祉センター	津志田西二	9:30~10:00
	都南地区保健センター ★②	津志田14	10:30~11:30
8/22(金)	Aコープゆざわ店	湯沢東一	13:00~13:30
	仙北地区活動センター ★②	仙北二	9:30~10:00
	ユニバース鉦屋町店 ★②	鉦屋町	10:30~11:00
	ジョイス盛岡東安庭店 ★②	東安庭一	11:30~12:00

★印は2回実施する場所で数字は回数です。9月以降の日程は8月15日号に掲載します

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:7月18日(金)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
8/7(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各20人	各500円※
8/21(木)		やさしいエアロビクス		
8/22(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## 足腰ゲンキ筋力・脳力アップ教室

市立武道館 ☎654-6801

スクエアステップやピラティスなどで足腰を鍛えます。

☎ 8月20日～9月17日、水曜、全5回、13時半～14時半

☎ 同館(住吉町)

☎ 15人※50歳以上 ¥ 3500円

☎ 電話:7月21日(月)10時から

ID 1043312

## 食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8306

地域で食を通じたボランティア活動をする食生活改善推進員になるために、食生活や健康づくりに関する知識を学びます。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 8月22日・9月19日・10月17日・11月14日・12月19日・来年1月16日・2月13日、金曜、全7回

☎ 市保健所(神明町)

☎ 24人※市内に住民票がある人

¥ 2000円程度

☎ 電話:7月18日(金)10時から

ID 1006494

## 今日からコツコツほね貯金

都南老人福祉センター ☎638-1122

保健師による健康と骨についての講座。

☎ 8月28日(木)10時半～11時半

☎ 同センター(下飯岡8)

☎ 15人※おおむね60歳以上

☎ 電話:7月18日(金)13時から

## すてきなキッチン小栄養教室

健康増進課 ☎603-8306

①クッキングコース(講話と調理実習)②セミナーコース(試食付きの講話)を通して、糖尿病予防を学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ ①8月29日(金)②9月3日(水)

☎ ①市保健所(神明町)②中央公民館(愛宕町) ☎ 各30人

☎ 電話・応募フォーム:7月17日(木)10時から ID 1024017

## 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気功健康体操②笑顔いきいきリズム体操③卓球バレーをします。

☎ ①8月5日②19日③26日、火

曜、13時半～15時

☎ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ☎ 各12人※55歳以上

¥ 各500円

☎ 電話:7月18日(金)10時から

ID 1052581

## 盛岡いのちの電話 ボランティア養成講座

盛岡いのちの電話事務局 ☎652-4162

自殺予防を目的とした電話ボランティアを養成する講座。

☎ 9月13日～12月6日、全10回、13時半～15時半

☎ トーサイクラシックホール岩手(内丸) ☎ 50人※23歳以上

¥ 1万円

☎ 電話・応募フォーム:受け付け中



## 熱中症を予防!

☎ 環境企画課☎626-3754 ID 1048672

熱中症は対策すれば防げる病気です。厳しい暑さを乗り切るための対策をして、元気に夏を過ごしましょう。

### ●水分補給

喉が渇いてなくても、小まめに水分・塩分を補給しましょう。

### ●「涼みどころ」の活用

冷房が効いている市の施設などを開放。場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ●エアコン・扇風機の使用

使用を我慢するのは禁物です。適度な温度管理で使用しましょう。

## もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課☎603-8305

## 食事で予防! 骨粗しょう症

健康で長生きするためには、骨を健やかに維持する必要があります。特に女性は加齢や女性ホルモンの影響で骨粗しょう症のリスクが高くなります。骨を作り、維持するためには、カルシウムが大切です。普段の料理から意識的にカルシウムを摂取できる工夫などを紹介します。※カルシウムの摂取制限がある人もいるため、主治医に相談しましょう

### 成人における1日のカルシウム推奨量(2025年度版日本人の食事摂取基準)

女性 18歳～74歳…650ミリグラム  
75歳以上…600ミリグラム

男性 18歳～29歳…800ミリグラム  
30歳以上…750ミリグラム

### カルシウム摂取量を増やす組み合わせ例

オムレツや卵焼きに干しエビやしらす干しをプラス



干しエビ大さじ1加えるとカルシウム40ミリグラムアップ!

天ぷらの衣やカレーにスキムミルクをプラス



スキムミルク大さじ1加えるとカルシウム66ミリグラムアップ!

ご飯にひじきやゴマをプラス



ゴマ小さじ1加えるとカルシウム36ミリグラムアップ!

納豆に青菜やチーズをプラス



プロセスチーズ20グラム加えるとカルシウム130ミリグラムアップ!

参考:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出

## 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
8/3(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
8/10(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
8/17(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
8/24(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
8/31(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778

地球環境に配慮したインキを使用しています。