

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。

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。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：8月19日(火)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
9/4(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操★	各20人	各500円※
9/11(木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
9/18(木)		やさしいエアロビクス★		
9/26(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

家族介護

～介護することされること～

見前南地区公民館 ☎601-6735

岩手保健医療大の越納美和准教授から、家族で介護するときの心構えや介護サービスの選び方などを学びます。

☎ 9月4日(木)10時～11時15分

☎ 同公民館(西見前13) ☎ 20人

☎ 電話・窓口：8月18日(月)10時から

ID 1040245

食べて、学んで、健口に！

盛岡市カムカム健康プログラム

健康増進課 ☎603-8305

「よくかむ」をコンセプトにした「カムカム弁当」を食べながら、オーラルフレイル(加齢による口腔機能の衰え)の予防について学びます。初回と最終回には口腔機能を測定します。スマートフォン持参。

☎ 9月8日・10月6日・11月10日・12月1日・15日・来年1月26日、月曜、全6回、11時半～13時※9月8日は10時～13時、1月26日は11時～13時

☎ 県予防医学協会(北飯岡四)

☎ 40人※50歳以上でLINEアプリを使用できる人

☎ 電話・応募フォーム：受け付け中

ID 1052777

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

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
9/16(火)	市保健所	神明町3-29	9:30～10:30
	ジョイス本町店	本町通一丁目13-1	11:00～11:30
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二丁目16-8	13:30～14:30
9/17(水)	マルイチ本宮店	本宮三丁目12-10	11:00～11:30
	西部公民館	南青山町6-1	13:30～14:00

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

ピラティスと試食付き栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎ 9月10日(水)・24日(水)、全2回、19時～20時半

☎ 市保健所(神明町)

☎ 15人※64歳以下

☎ 電話・応募フォーム：8月20日(水)10時から

ID 1040138

ノルディックウォーキング教室

都南体育館 ☎637-2219

2本のポールを使った歩行運動で全身の筋肉を刺激します。

☎ 9月13日・27日・10月11日、土曜、全3回、10時～11時半

☎ 都南中央公園(永井24)

☎ 15人 ¥500円

☎ 電話：8月22日(金)9時から

ID 1044370

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症ワクチンの集団的個別接種

指導予防課 ☎603-8307

☎ 9月20日(土)14時半～16時半

☎ 市立病院(本宮五)

☎ 100人▶キャッチアップ接種の

延長対象者：次の全てに当てはまる人①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性②キャッチアップ接種期間中(令和4年4月1日～令和7年3月31日)に同ワクチンを1回以上接種し、接種が完了していない▶定期接種最終年度の対象者：次の全てに当てはまる人①平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女子②同ワクチンを1回も接種していない

☎ 電話・応募フォーム：8月12日(火)～9月12日(金) ID 1052918

健康寿命を延ばす簡単料理教室

松園地区公民館 ☎661-8111

健康づくりや生活習慣病予防に役立つ簡単な家庭料理を作ります。エプロンと三角巾、布巾2枚、箸、米(2分の1カップ)、筆記用具、上履き持参。

☎ 9月26日(金)10時～12時半

☎ 同公民館(東松園二)

☎ 16人 ¥600円

☎ 電話：8月26日(火)10時から

ID 1052735

もりおかココカラダフェス2025

健康増進課 ☎603-8306

①ウォーキング教室や②盛岡大栄養科学部の木村京子教授による「血糖値をゆるやかにする食習慣」と題した講演、③健康情報ブースの出展。

☎ 10月1日(水)①10時半～11時半②13時半～14時半③10時～15時

☎ イオンモール盛岡(前湯四)

☎ ①20人※運動制限のない人②130人※市内在住または在勤、在学の人

☎ ①②電話・応募フォーム：8月18日(月)10時から ID 1040877

笑顔ひまわり高松教室

まつそのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①リズム健康体操②太極拳③ピラティスをします。

☎ ①9月2日②9日③16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：8月18日(月)10時から

ID 1052764



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
9/7(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
9/14(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
9/21(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/28(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

もりおか健康21プランシリーズ

母子健康課 ☎603-8303

もっとすてきな自分、そして未来の家族のために

プレコンセプションケアを始めましょう

プレコンセプションケア(プレコン)とは、妊娠前の健康管理という意味で、妊娠する・しないに関わらず、男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康に向き合うことです。未来の自分と家族の健康のために、あなたの「プレコン」を始めてみませんか？



▲詳しくは

..... 今の自分を知ろう

①適正体重を知ろう

BMIを計算して、今の体重を評価してみましょう。

$BMI = (\text{体重} \text{kg}) \div (\text{身長} \text{m})^2$

計算例：身長160cmで体重70kgの人

$BMI = 70 \div (1.6 \times 1.6) \approx 27.3$

体型	やせ	正常	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

②心のサインに気付こう

元気が出ない、イライラが続くなどの状態はストレスのサインかもしれません。睡眠を十分にとり、体を動かす、深呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。困ったときには、専門の窓口にご相談しましょう。



相談窓口一覧▶

..... 生活を整えよう

①毎食「主食・主菜・副菜」をそろえよう

栄養不足は貧血や骨密度・筋力の低下などを引き起こし、月経不順や不妊、赤ちゃんの低体重の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響します。

③たばこをやめよう

たばこは、がん・心臓病など多くの病気に関連するほか、男女ともに不妊症のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産や早産などの原因になります。

②運動しよう

運動をすると血流が良くなり、筋肉量が増えて代謝が高まるほか、心の状態にも良い影響を与えます。プレコンでは週150分程度の運動を推奨しています。

④飲酒は控えよう

妊娠中の飲酒は、胎児の発育を妨げ、脳や身体に深刻な影響を及ぼします。妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。男性も過度な飲酒は避けましょう。

..... 検診やワクチン接種を受けよう

①検診を受けよう

女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが増えます。20歳からは子宮頸がん検診と月1回の乳房のセルフチェックを行い、40歳からは乳がん検診も忘れずに受けましょう。男女共に、40歳からは胃・肺・大腸がんなどの検診を受けましょう。



②ワクチンを接種しよう

風しんの抗体検査を受け、必要なら妊娠前にワクチンを接種しましょう。パートナー、家族も風疹ワクチンを接種し、妊婦への感染を防ぎましょう。女性は、子宮頸がんの予防のために、HPVワクチンが未接種なら早めに接種しましょう。インフルエンザワクチンは妊娠中も接種できます。毎年の接種で重症化を予防しましょう。

参考：国立成育医療研究センター「プレコンノート」

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>