

健康への一歩

大切なのは、健診“後”！

ニコニコチャレンジ

①対象者にニコニコチャレンジの利用券が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が必要な人に、利用券を送付します。

◆対象者 次の①②両方に該当する人

①腹囲：男性85㎝以上、女性90㎝以上、またはBMI25.0以上

②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（1つ以上該当）

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

BMI = (体重<sup>kg</sup>) ÷ (身長<sup>m</sup>の2乗)

計算例：身長160㎝で体重70<sup>kg</sup>の人  
BMI=70÷(1.6×1.6) ≒27.3

| 体型    | やせ     | 正常値              | 肥満     |
|-------|--------|------------------|--------|
| BMI 値 | 18.5未満 | 18.5以上<br>25.0未満 | 25.0以上 |

②参加を申し込む

電話または市ホームページの応募フォームから申し込みできます。グループで講話などを受講する「集団形式」か、個別で管理栄養士や保健師から助言・支援を受ける「個別形式」かを選択できます。参加料は無料です。参加するクラスは送付される案内文書に記載されています。

※市の国保以外の方は、加入している健康保険者にお問い合わせください

生活習慣病を予防するために、保健師や管理栄養士、健康運動指導士があなたに合った健康習慣を見つけるお手伝いをします。気になる健診結果の改善と、無理なくできる健康づくりに取り組んでみませんか？

【問】健康増進課 ☎603-8306 【広報ID】1031378

③チャレンジに参加する

ひまわりクラス

【対象】生活習慣を改善する必要性が高い人

ひまわりクラスの人へは、月1回程度、保健師や管理栄養士から取り組み状況の確認や助言のため、手紙や電話で連絡します

よつばクラス

【対象】生活習慣を改善する必要性が中等度の人

教室や個別面接で保健師や管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立て、取り組みます

約3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を維持していきましょう

本年度最後の特定健康診査

メタボリック症候群や生活習慣病の早期発見のための特定健康診査を受けませんか。

【日時】12月7日(日)9時～12時

【場所】県予防医学協会(北飯岡四)

【定員】60人※市の国保に加入し、本年度の特定健康診査や人間ドックを受診していない40歳から74歳までの人

【申し込み】電話：11月4日(火)10時から

【問】健康保険課 ☎626-7527

【広報ID】1024554

世界に誇る Made in Morioka

～盛岡のものづくり～ ②

ホームスパンとは

ホームスパンは羊毛を手染めし、手で糸を紡いで作る手織りの毛織物です。「家 (Home) で紡いだ (Spun)」がその名の由来といわれ、空気を含んだように軽くて暖かいのが特徴です。明治時代に日本に伝わり、東北や北海道を中心に作られていましたが、時代とともに機械化が進み、現在、産地と呼べるのは岩手県のみとなっています。

どんな魅力があるの？

ホームスパンは、日常で手紡ぎならでは心地よさに触れることができ、羊毛の経年変化を楽しみながら、自分だけの風合いに育てていけるのが魅力です。また、全ての工程を手作業で作るので、一つ一つに個性があり、特別感のある作品を持つことができます。

見学・体験してみませんか？

市内では、常時見学や体験を行っている工房もあります。料金など詳しくは、各工房のホームページをご覧ください。

ホームスパンができるまで

①染め 用途に合わせた羊毛を選び、さまざまな染料を使って毛を染めます。

②毛ほぐし (カーディング) 毛の不純物を取り除き、繊維の方向を揃えるカード機を使って毛の繊維を揃えます。その際に混色もします。

③糸紡ぎ 丁寧に繊維をねじり曲げて紡ぎ、糸を作ります。

④整経 作るものに合わせて経糸の量を計算し、長さを整えます。

⑤機織り 経糸を機にかけたら1段ずつ織り上げ、織り目のチェックをします。

⑥縮絨・仕上げ お湯で押し洗いをし布地の風合いを整え、アイロンをかけて完成！

広告

古くても！動かなくても！

どんなお車でも原則3万円以上で買取します!!

※抹消手続きなど諸経費は一切かかりません。保管状況等によって買取できない場合もあります。

K's Dream

ケース ドリーム

県内引取・見積等すべて無料!

TEL.090-9745-2336

盛岡店

TEL:019-601-3070

〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田貝7-2

滝沢店

TEL:020-0731

岩手県滝沢市篠木明法 127-2

岩手県公安委員会許可 古物商許可番号：第211170000454号

みんなで学ぼう！

盛岡りんご vol.3

樹齢85年！

ふじの原木

世界で最も多く栽培されているりんごの品種は「ふじ」です。実は、「ふじ」の原木が盛岡にあることを知っていますか？「ふじ」の生まれは青森県ですが、昭和36年に盛岡市に移植されました。りんごは遺伝の特性上、種から育てても同じ品種にはならないため、原木の枝を接ぎ木して育てます。つまり、世界中で栽培される「ふじ」は、この1本から始まったといえます。

今が旬！りんご農家おすすめ品種（12月まで）

ふじ

果肉は硬め、シャキッとした歯触りで蜜が入りやすい品種。香りも良く、甘味と酸味のバランスがとれた、これぞ「りんご」という王道の味。袋をかけずに栽培する「サンふじ」は、日光を多く浴びる分、甘味が強いのが特長です。

はるか

岩手大農学部で生まれた品種で、流通している「はるか」のほとんどが岩手県産。果肉は固くパリッとした歯ごたえで、全国で流通する品種の中でトップクラスに甘味が強く、蜜が入りやすいりんごです。

盛岡りんごも使ったレシピ

【材料】

- りんご：4分の1個
- サーモン（刺身用）：100g
- 大葉：3枚
- 梅干し：2粒※お好みで
- からしチューブ：2g
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩こしょう：適量

【作り方】

- ①りんごとサーモンを5mm角にカットする。
- ②大葉をみじん切りにする。梅干しは種を取り除き細かく刻む。
- ③ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ④盛り付けし、パケットやクラッカーを添える。

おわりに

これまで紹介した盛岡りんごの情報は、市ホームページにも掲載しています。りんごは品種によって食感も味もさまざま…ぜひ食べ比べて、お気に入りの品種を見つけてみてください！

もりおかゼロカーボン2050

～冬の移動、見直してみませんか～

自家用車より公共交通機関！

令和4年度の市内の貨物を除く自動車1台あたりのCO<sub>2</sub>年間排出量は1.77トン※。CO<sub>2</sub>1トンの体積は25リットル1杯分なので、多くのCO<sub>2</sub>が排出されていることが分かります。

また、令和5年度の旅客における各交通手段の1人あたりのCO<sub>2</sub>排出量では、自家用車に比べて、鉄道やバスの排出量が少ないことが分かっています。鉄道やバスなど公共交通機関の利用は環境に優しいだけでなく、歩く機会が増えるので、健康づくりにも貢献します。

※環境省の「運輸部門（自動車）CO<sub>2</sub>排出量計データ」から算出  
参考：国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」  
[https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei\\_environment\\_tk\\_000007.html](https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei_environment_tk_000007.html)

環境に配慮した自家用車は何かあるの？

ガソリンなどの燃料を使用せず電気のみで駆動する電気自動車は、走行中のCO<sub>2</sub>を排出しません。電気自動車は専用のコンセントがあれば、充電ステーションだけでなく、自宅でも充電できます。また、エンジンとモーターを搭載し、燃料と電気で駆動するハイブリッド車なども販売されています。

電気自動車導入に対する補助

市では、新車の電気自動車を対象に最大10万円の補助金を支給しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

広告

身近にある総合病院 医大内丸メディカルセンター

内丸メディカルセンター

受付時間

平日 8:30～11:00 / 13:00～16:00

第1・4土曜日 8:30～11:00

歯科医療センター

平日 8:30～16:00

第1・4土曜日 8:30～11:30

※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。

岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター

駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。

TEL. 019-613-6111

盛岡市内丸19番1号

HP [www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/](http://www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/)

本町通

盛岡中央郵便局

中央通

大通

産ビル

盛岡城跡公園

盛岡市役所

岩手銀行

岩手県庁

外來棟

歯科医療センター

入院棟

(広告主) 学校法人 岩手医科大学  
紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111

10 広報もりおか 7.11.1

11 広報もりおか 7.11.1