

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：2月18日(水)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
3/5 (木)	10時半～ 11時半	リフレッシュ体操★	各 20人	各 500円※
3/12 (木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
3/19 (木)		やさしいエアロビクス★		
3/27 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

55歳以上の人を対象に、介護予防のための健康教室を表2のとおり開催します。

☎ 高松地区保健センター（上田字毛無森）

☎ 電話：2月19日(木)10時から

☎ 1055436

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/3 (火)	13時半～ 15時	リズム健康体操	各 12人	各 500円
3/10 (火)		太極拳		
3/17 (火)		ピラティス		



もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8305

働く人の健康は企業の活力

健康経営の取り組み



「健康経営」とは、従業員の健康を「未来への投資」と捉え、企業全体で健康づくりに取り組む考え方です。健康経営を実施している企業は、離職率が低く営業利益率が高い傾向がある※など、個人の健康は職場の活力にもつながります。

今回は、健康経営の概要や、働く人を応援する市の取り組みなどについてお知らせします。

※出典：「健康経営の推進について」（令和4年6月 経済産業省）

あなたの職場の健康経営は進んでいますか？

健康経営は特別な取り組みではなく、日々の働きやすさに関わっています。職場の健康経営の状態を確認してみましょう。

- 定期健診、精密検査、治療への配慮がある
- 食生活の改善や運動に取り組む機会がある
- 受動喫煙を防ぐ対策がされている
- 健康に関する情報提供がある
- 休養、有給休暇を取りやすい
- 心の不調を相談できる窓口がある
- コミュニケーションがとりやすい

※経済産業省が定める「健康経営優良法人」の認定要件から抜粋



▲詳しくは



従業員の皆さんは、健診や運動などの機会を活用し、しっかり休養を取りながら仕事に臨みましょう。

働く人を応援する市の取り組み

市は、職場で役立つ健康情報を発信しています。ヘルサポラボ「健康づくり出前講座」では、企業に出向いて講座を行っています。ぜひご活用ください。



▲詳しくは

出前講座の活用事例



(株)スポーツブレイン
藤川さん

職場の全体研修として活用し、忙しくても手軽に作れる栄養バランスレシピを試食してもらいながら、食生活について学びました

参加者の声

- 食を見直すきっかけになりました
- 栄養バランスレシピを家でも作ってみたい
- 工夫次第で塩分を減らせるので、手間を惜みず料理しようと思いました



他にもたくさんの企業の事例を紹介しています▶

診療時間外に具合が悪くなったなら

■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～	内科・外科
		土・日曜、祝日	8時半～	
		※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	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

☆休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより早めに受付を終了する場合があります

内 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
2/22 (日)	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
		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	いわてスポーツ・整形外科クリニック	向中野七丁目22-25	681-7370
		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
	薬	松田歯科医院	中ノ橋通一丁目7-1 3階	624-8848
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
		たんぼぼ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		道明薬局	向中野七丁目34-28	656-7092
		もなか薬局	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 1階	656-0483
		どんぐり薬局さかな町	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 2階	656-9700
2/23 (月)	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	653-6811
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
	外	石部整形外科クリニック	上ノ橋町1-54	601-8921
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	薬	向井田歯科医院	梨木町11-1	606-8181
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
		ウェルビー薬局上ノ橋店	上ノ橋町1-53	681-6771
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
		いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20 水晶堂 ビル4階	601-2277
3/1 (日)	内	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
		栗原クリニック	本町通一丁目16-4	654-7123
	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
		木のまち歯科矯正歯科医院	大通三丁目10-29	626-4618
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
		イース薬局本町通店	本町通一丁目16-4	601-8909
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

2月15日(日)の休日救急当番医・薬局は2月1日号に掲載しました

■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
3/1(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50 アビタシオン高松1階	663-7515
3/8(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
3/15(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/22(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
3/29(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574