

# 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: 3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
4/2(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操★	各20人	各500円※
4/9(木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
4/16(木)		やさしいエアロビクス★		
4/24(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

## 健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャ、シャフルボード、モルックなどの誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで体を動かします。

🕒 4月22日(水)10時～12時

☎同公民館(南青山町) ¥30円

☎窓口・電話: 4月7日(火)10時から

☎1055697

## RSウイルス感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

4月1日(水)から、妊婦を対象としたRSウイルス感染症の予防接種が

始まります。妊娠中に接種することで、赤ちゃんの発症や重症化の予防につながります。費用は無料です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください。

👩 妊娠28週から36週6日までの妊婦



## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

希望する対象者は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。※市外での接種を希望する人は、お問い合わせください

👩 ①65歳の人②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳1級の人※①②いずれも接種を受けたことがある人は対象外

👉 ¥2800円※4月1日からは、使用するワクチンの変更などにより、数千円増額となる見込みです。市民税非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯は無料。事前に医療機関に申し出てください

☎1006515

## もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

## もりおか元気サポート店が健康づくりを応援します!



外食するときや弁当・惣菜を選ぶとき、カロリーや塩分が気になったり、あと一品野菜を食べたいと思ったりすることはありませんか?

市は、健康に配慮したメニューやサービスを提供する飲食店「もりおか元気サポート店」と協力して、皆さんの健康づくりを応援しています。

## もりおか元気サポート店

このステッカーが目印!



もりおか元気サポート店とは、①のいずれかと②・③の取り組みをしている店舗です。

### ① 健康に配慮したメニューやサービスを提供

- バランスメニュー (主食・主菜・副菜がそろったメニュー)
- 野菜たっぷりメニュー
- 塩分控えめのメニュー
- 朝食メニューの提供
- 栄養成分表示 など



### ② 屋内禁煙



### ③ 健康に役立つ情報を発信



もりおか元気サポート店の詳細や登録店舗については、市ホームページをご覧ください。取り組みに協力していただける登録店舗も募集しています。



## 診療時間外に具合が悪くなったら

### ■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
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～	
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
3/20 (金)	内	まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	外	公園通りクリニック	菜園一丁目6-13公園通りプラザビル2階	625-3008
		西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	薬	守口歯科クリニック	西松園三丁目23-10	663-1717
		アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123
		せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
		菜園よつば薬局	大通一丁目11-5	681-3222
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
		菜園循環器内科医院	菜園一丁目4-7	626-3211
3/22 (日)	内	原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1山岸中央ビル1階	662-7533
		秋浜内科クリニック	洩民字駅103	683-2333
		栃内病院	西仙北一丁目15-7	681-3575
	外	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
		盛岡となん歯科・こども矯正歯科	三本柳7-13-8	638-8680
	薬	菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
		エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
		たくぼく薬局	洩民字駅104	669-5800
		そうごう薬局西仙北店	西仙北一丁目15-6	613-8971
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
3/29 (日)	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
		おはようクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	薬	横沢歯科医院	中央通二丁目8-21	652-1157
		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
		クローバー薬局	本宮字小坂小瀬13-3	656-2011
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
		3月15日(日)の休日救急当番医・薬局は3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。

病院名	電話番号
市立病院 (本宮五)	635-0101
栃内病院 (西仙北一)	681-3575
遠山病院 (下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院 (繋字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院 (永井12)	638-2222
川久保病院 (津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター (青山一)	647-2195
八角病院 (好摩字夏間木)	682-0201

2次救急医療機関の受入診療科はこちら



重症患者を優先して受け入れ	電話番号
岩手医科大学付属病院 (矢中町)	613-7111
岩手県立中央病院 (上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院 (三本柳6)	637-3111

## 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
4/5(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
4/12(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/19(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778
4/26(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

地球環境に配慮したインキを使用しています。