

# 健康ガイド

## 高齢者eスポーツ体験会

脳のトレーニングになるeスポーツを通じて仲間や友人をつくりませんか。  
**時** 6月16日(火)・7月7日(火)、14時～16時  
**所** 都南公民館(永井24) **対** 65歳以上  
**定** 各20人(※) **指** 電話・応募フォーム:6月1日(月)9時から  
**問** 長寿社会課 ☎613-8144 **ID** 1049935



## 「疲れを溜めない」カラダ作り講座

コンディショニング(身体の調子を整える運動)による不調改善などを学びます。  
**時** ①6月18日(木)・7月2日(木)、全2回  
 ②6月25日(木)・7月9日(木)、全2回、10時～11時45分  
**所** 市保健所(神明町)  
**対** 64歳以下 **定** 各20人(※)  
**指** 電話・応募フォーム:6月4日(木)10時から  
**問** 健康増進課 ☎603-8306 **ID** 1056222



## 認知症サポーター養成講座

認知症の人との接し方のコツなどを学びます。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
**時** 6月25日(木)10時～11時半  
**所** もりおか町家物語館(鉦屋町)  
**対** 市内に在住または通勤・通学する人  
**定** 40人(※) **指** 6月1日(月)9時から  
**問** 長寿社会課 ☎613-8144 **ID** 1055019



## MORIOKAスマートウォーク

講師と一緒にウォーキングや室内でもできる運動をします。  
**時** 7月1日(火)9時～10時半  
**所** 市保健所(神明町) **定** 20人(※)



## 表2 結核レントゲン検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/2(木)	ユニバース中野店	中野一	9:30～10:30
	盛岡劇場	松尾町	11:00～11:30
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13:00～14:00
7/3(金)	ユニバース鉦屋町店 ★①	鉦屋町	14:30～15:00
	都南地区保健センター ★①	津志田14	9:30～10:30
	仙北地区活動センター ★①	仙北二	11:00～12:00
7/7(火)	マルイチ本宮店 ★①	本宮三	13:30～14:30
	市立総合ビル	本宮五	15:00～15:30
	ジョイス本町店 ★①	本町通一	9:30～10:30
7/8(水)	高松の池入口広場	高松一	11:00～12:00
	いわて生協ベルフ青山 ★①	青山四	13:30～14:30
	西部公民館 ★①	南青山町	15:00～15:30
7/14(火)	マート桜台店	桜台二	9:30～10:00
	松園小学校 ★①	松園三	10:30～11:30
	松園地区公民館	東松園二	13:00～14:00
7/15(水)	業王堂三ツ割店	三ツ割五	14:30～15:30
	ジョイス盛岡緑が丘店 ★①	緑が丘二	13:30～14:30
	上堂児童老人福祉センター	上堂三	15:00～15:30
7/16(木)	ケースデンキ盛岡南店	三本柳5	9:30～10:00
	津志田老人福祉センター	津志田西二	10:30～11:00
	マイヤ青山店 ★①	青山一	9:30～10:30
7/17(金)	サンデーホームマート盛岡店	月が丘一	11:00～11:30
	県青少年会館 ★①	みたけ三	13:00～14:00
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向かい)	厨川五	14:30～15:00

期日	会場	所在地	時間
7/17(金)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	9:30～10:00
	盛岡地域福祉センター	手代森14	10:30～11:00
	乙部地区公民館	乙部6	11:30～12:00
7/21(火)	見前南地区公民館	西見前13	14:00～14:30
	本宮地区活動センター	本宮四	9:30～10:30
	下鹿妻公民館	下鹿妻下通	11:00～11:30
7/22(水)	仁王地区活動センター	太田三	13:30～14:00
	業務スーパー館向店	館向町	13:00～14:00
	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	14:30～15:00
7/23(木)	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9:30～10:30
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	11:00～12:00
	マルイチ城西店	城西町	13:30～14:30
7/29(水)	松園小学校 ★②	松園三	9:30～10:00
	本宮小学校	本宮二	11:00～11:30
	大宮中学校	本宮字大宮	13:00～13:30
7/30(木)	盛岡市保健所 ★①	神明町	9:30～10:30
	津志田小学校	津志田中央一	11:00～11:30
	いわて生協ベルフ山岸 ★①	山岸二	13:00～14:00

★印は2回実施する会場です。8月以降の日程は7月号に掲載します。

**時**日時 **所**場所 **対**対象 **定**定員(※先着(※抽選)) **料**料金 **申**申し込み **問**問い合わせ **他**その他 **ID**広報ID

**指** 電話・応募フォーム:6月9日(火)10時から  
**問** 健康増進課 ☎603-8306 **ID** 1040552

## 高齢者向け健康づくり

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。タオルと飲み物を持参。  
**指** 電話:6月18日(木)13時から  
**所** 都南老人福祉センター(下飯岡8) ☎638-1122

期日	時間	教室名	定員	費用
7/2(木)		リフレッシュ体操	15人(※)	
7/9(火)	10時半	かんたんコロナ予防体操教室	各20人(※)	各500円※
7/16(火)	11時半	やさしいエアロビクス		
7/24(金)		ピラティス体験教室		

※初めての人は無料

## 働き盛りのための初級ピラティス

**時** 7月8日(火)・15日(火)、全2回、19時～20時半  
**所** 市保健所(神明町)  
**対** 64歳以下 **定** 15人(※)  
**指** 電話・応募フォーム:6月10日(木)10時から  
**問** 健康増進課 ☎603-8306 **ID** 1040138

## バランス改善 リンパの流れも整うレッスン

**時** 7月9日～8月6日、木曜、全5回、10時～11時半  
**定** 15人(※) **料** 1350円  
**指** 往復はがき・応募フォーム:6月27日(土)必着  
**所** 市民公民館(浜民字鶴ヶ) ☎683-2534  
**ID** 1030860

## ゲートキーパー研修

悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげるゲートキーパー養成のための研修。

**時** 7月16日(木)14時～15時半  
**所** 市勤労福祉会館(紺屋町)  
**定** 50人(※)  
**指** 電話・応募フォーム:6月18日(木)10時から  
**問** 健康増進課 ☎603-8309 **ID** 1036471

## 高齢者の带状疱疹予防接種

対象者には6月上旬から順次はがきを送付します。  
**対** 本年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、60歳以上65歳未満で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  
**料** 生ワクチン4300円、組み換えワクチン1万900円※いずれも1回あたり。組み換えワクチンは2回接種が必要  
**指** 指導予防課 ☎603-8307 **ID** 1050211

## 結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を表2のとおり実施します。予約は不要です。  
**対** 65歳以上※6月下旬に受診券を送付します  
**指** 指導予防課 ☎603-8244 **ID** 1006625

## 笑顔ひまわり高松教室

①リズム体操②太極拳③気功健康体操をします。  
**時** ①6月16日②7月7日③7月14日、火曜、13時半～15時  
**所** 高松地区保健センター(上田字毛無森)  
**対** 55歳以上 **定** 各12人(※)  
**料** 各500円 **指** 電話:6月4日(木)10時から  
**問** まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 **ID** 1056113



## 6月の休日・夜間診療

症状が比較の軽い場合は、「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 ※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	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～ 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	内科・外科
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

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

- 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

## ☆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け付けを終了する場合があります

医療機関名	所在地	電話番号
6/7(日)		
鈴木内科医院(内)	八幡町	623-3038
みたけ消化器内科クリニック(内)	みたけ四	641-8511
なおや脳神経・頭痛クリニック(外)	本宮字小坂小瀬	656-3708
よしだクリニック(小)	西仙北一	635-8341
いけだ歯科口腔外科(歯)	南大通二	604-7061
八幡町薬局(薬)	八幡町	604-7770
てんとむし薬局(薬)	みたけ四	681-9227
おおたばし調剤薬局(薬)	本宮字小坂小瀬	656-3131
ひばり薬局(薬)	西仙北一	635-9797
6/14(日)		
鎌田内科クリニック(内)	本宮二	636-1725
こたに内科・甲状腺クリニック(内)	上厨川字横長根	681-8818
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
吉田整形外科・リウマチクリニック(外)	本町通一	604-3820
子どもは未来もりおかこどもクリニック(小)	上田字松屋敷	656-1366
いとう歯科医院(歯)	東山一	626-5252
6/21(日)		
あざみ薬局本宮店(薬)	本宮二	631-2888
サンケア薬局盛岡インター店(薬)	上厨川字横長根	601-9134
本町薬局(薬)	本町通一	652-8200
こなん薬局(薬)	上田字松屋敷	664-1115
6/21(日)		
大浦内科・歯科クリニック(内)	津志田西二	639-3315
なかつか消化器内科クリニック(内)	太田五	613-2727
けやき整形外科クリニック(外)	上田一	656-1677
村田小児科医院(小)	紺屋町	622-7132
岩淵歯科医院(歯)	天神町	654-1017
つばさ薬局(薬)	津志田西二	632-2166
イス薬局(薬)	太田五	656-8036
リープ薬局(薬)	上田一	601-3030
こんや町薬局(薬)	紺屋町	653-1521
6/28(日)		
小豆嶋胃腸科内科クリニック(内)	仙北三	636-1503
メディケアプラザ中央通りクリニック(内)	中央通三	654-3781

内 内科 外 外科・整形外科 小 小児科  
 歯 歯科 薬 薬局



医療機関名	所在地	電話番号
見前ファミリークリニック(外)	三本柳12	632-6300
◆紫波中央小児科(小)	紫波町	672-1110
うしぶくろ歯科医院(歯)	中堤町	647-8668
せんばく調剤薬局(薬)	仙北三	635-0330
そうごう薬局盛岡中央通西店(薬)	中央通三	681-7101
銀河調剤ミルマ工業局(薬)	三本柳12	614-0071
◆みずほ薬局オガール店(薬)	紫波町	601-7204

◆:16時まで

## 接骨院の休日当番

10時～16時

実施日	名称(所在地)	電話番号
6/7(日)	もとみや接骨院(本宮四)	601-6778
6/14(日)	コスモ接骨院(緑が丘四)	681-3328
6/21(日)	接骨院りゅう(本宮一)	636-0066
6/28(日)	みかわ接骨院(西仙北一)	681-2577

※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

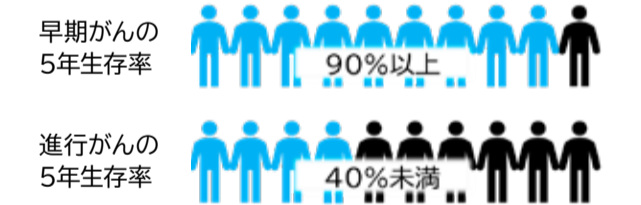
## もりおか健康21 プランシリーズ

～"早期発見"があなたの暮らしを守る～ **がん検診のすすめ**

健康増進課 ☎603-8305

### がんは早期発見が大切

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5年生存率は、早期に見つかった人と進行した状態で見つかった人とで大きな差があります。



### がん検診の定期受診を

令和5年度の患者体験調査によると、65歳未満でがんになった時に働いていた人のうち、8割以上の人が、がんと診断された後も仕事を続けています。医療の進歩により、治療を受けながら働くなど、これまでの生活を続けられる時代になっています。自覚症状がなくても、定期的に検診を受け、早期発見につなげましょう。

出典:国立研究開発法人国立がん研究センター



厚生労働省がん検診受診向上イメージキャラクター「けんしんくん」

<広 告> 広告掲載に関するお問い合わせは、ナチュラルコム㈱ ☎652-9190へどうぞ

**土・日を含む全診療日、加賀野**  
**夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック**  
 (院長)加藤 隆幸  
**年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!**  
 盛岡市天神町11-8  
**TEL 019-604-1123**  
 ホームページ <http://kaganoclinic.jp/> 城南小 至天満宮

**日曜診療・往診・訪問診療** ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00  
**医療法人 ちだ内科・外科クリニック**  
 (院長) 千田 明紀  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00～17:30	○	○	○	○	○	○	△

**休診日** 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜  
 一茶巾 1明治橋 茶畑→  
 南大橋 北川 4  
 盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣) ★  
**TEL 019-604-3755** [www.chida-clinic.com](http://www.chida-clinic.com) ホームページ

<広 告>

**各種健康診断・人間ドック・特定健診・出張健診・生活習慣病予防検診(随時受付中)**  
**健診から医療介護まで同一施設で受診できます。**  
**診療時間** 平日 8:30～12:30(受付11:30まで)  
 13:30～16:00(受付15:30まで)  
**■関連施設**  
 ●介護老人保健施設 アルテンハイム青山 ●訪問介護ステーションとおやま  
 ●介護ケアサポート長宅介護支援事業所とおやま ●訪問看護ステーション虹ノ橋  
 ●通所リハビリテーション 鷹匠小路 ●サービス付高齢者向け住居グレイス明治橋

感謝して、共に生きる  
**医療法人 遠山病院**  
 盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060  
**☎ 019-651-2111(代)**  
 URL: <https://www.toyama-byouin.jp>  
**内科** 呼吸器内科 **皮膚科** **婦人科**  
 循環器内科 糖尿病内科 **外科**