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。

成人検診や国保特定健康診査などの計画的な受診にご協力を

企画総務課　☎603-8301

検診期間終了月の10月は受診希望者が集中し、医療機関に大きな負担がかかります。余裕を持った早めの受診にご協力をお願いします。

①**成人検診**：企画総務課☎603-8301②**国保特定健康診査**：健康保険課業務係☎626-7527③**後期高齢者健康診査**：健康保険課高齢者医療係☎613-8439

ID ①1006534②1003583③1003621

結核レントゲン集団検診

住民福祉課　☎683-3869

結核レントゲン集団検診を実施します。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。

①10月26日㈰9時半～11時半と13時半～15時②10月29日㈬9時半～11時半

①玉山総合福祉センター（渋民字泉田）②玉山地区公民館（日戸字鷹高）

ID 1006625

介護予防教室

長寿社会課　☎613-8144

介護予防のための体操などを**表1**のとおり開催します。軽めの体操をする初級編と、より体を動かしたい人向けの中級編があります。

おおむね65歳以上。9月19日㈮から受け付け

ID 1037366

家族介護者リフレッシュ交流会

玉山地域包括支援センター
☎682-0088

大自然の中で日常の疲れを癒やしながら、参加者同士で交流します。

10月2日㈭9時50分～15時

八幡平ハイツ（八幡平市）※集合・解散は好摩体育館（好摩字野中）

10人※要介護1以上の高齢者や障がいを持つ人を在宅で介護中の家族

電話：9月24日㈬まで

ID 1003661

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2**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：9月18日㈭10時から

表2　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/9㈭	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人	各500円※
10/16㈭		やさしいエアロビクス★		
10/24㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料　★運動靴持参

ゆるフィット運動クラス

健康増進課　☎603-8306

簡単な小さい動きで体を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO（モリオ）-Jポイントが付きます。

10月16日～11月20日、木曜、全6回、13時15分～15時

市保健所（神明町）

20人※64歳以下で運動習慣がない人

電話・応募フォーム：9月18日㈭10時から　ID 1022896

みんなで脳元気教室

都南老人福祉センター　☎638-1122

高齢者が消費者被害から身を守るための情報を学ぶ他、認知症予防に脳が元気になる運動をします。

10月23日㈭10時半～11時半

同センター（下飯岡8）

15人※おおむね60歳以上

電話：9月18日㈭14時から

感染症の予防接種はお早めに

指導予防課
☎603-8307

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行の備えとして、早めの接種をご検討ください。詳しくは、同課へ問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

高齢者①インフルエンザ②新型コロナウイルス感染症予防接種

10月1日㈬～来年1月31日㈯※一部医療機関は11月から

65歳以上の人または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能や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級を持つ人※接種時に手帳を持参

¥ ①2600円②7800円**※本年度から自己負担額が変わります。**生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に指定医療機関か同課、玉山総合事務所住民福祉課のいずれかへ申請してください

ID 1006517

中学生までのインフルエンザ予防接種への補助

1回2000円の補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。

10月1日㈬～来年2月28日㈯

ID 1024312

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
10/5㈰	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
10/12㈰	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778
10/19㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/26㈰	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

表1　介護予防教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み
10/6～来年3/23、月曜※10/13・11/3・24・12/29・来年1/12・2/23を除く	10時～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）	15人	岩手県予防医学協会 ☎638-4886　平日9時～17時
10/6・11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、月曜		仙北地区活動センター（仙北二）	20人※中級	
10/15・11/19・12/17・来年1/21・2/18・3/18、水曜		都南老人福祉センター（下飯岡8）	20人※中級	
10/29～来年3/18、水曜※12/31・来年2/11を除く		青山老人福祉センター（青山三）	20人	
10/31～来年3/13、金曜※来年1/2を除く		永井地域交流活性化センター（永井23）	15人	
11/4～来年3/17、火曜※12/30を除く		桜城老人福祉センター（大通三）	10人	
10/9・23・11/13・27・12/11・来年1/8・2/12・3/12、木曜	13時半～15時	イオンモール盛岡（前潟四）	20人※中級	盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La ☎635-1339　平日・土曜9時～18時
11/6～来年3/19、木曜※来年1/1を除く	12時半～14時	みたけ老人福祉センター（みたけ三）	15人	特定非営利活動法人まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280　平日10時～16時

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8306

今日から実践！小まめに動く健康習慣

日々の暮らしの中で運動をしていますか？　運動量が多い人は、少ない人と比較して高血圧などの循環器の病気や糖尿病、がん、うつ病、認知症などにかかるリスクが低いことが分かっています。仕事や家事など忙しい中でも、自分の生活に合わせて、小まめに体を動かしましょう！

外でできる運動

●目的地の1つ前のバス停などで降りたり、いつも歩く道を遠回りして歩いたり、歩く時間を10分増やす。
●歩幅を広くし、速く歩く。



【1日の歩数目標】
18～64歳：8000歩　65歳以上：6000歩
10分歩くと約1000歩になります。普段より10分多く歩いてみましょう！

自宅でできる運動

●週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。
●歯磨き中にかかとを上げ下げするなどスキマ時間に体を動かす。

【小まめに立ち上がろう！】
座る時間をできるだけ短くすることで、長時間座り続ける状態と比べて、食後の血糖値や中性脂肪などの上昇を抑えることができます。

職場でできる運動

●30分に一度は立ち上がり、背伸びや肩回しなどで体をほぐす。
●エレベーターではなく、階段を使う。
●1つ上の階のトイレを使う。

【元気な職場づくり】
ヘルサポラボ（企業向け出前講座）では、仕事の合間にできる簡単なストレッチなどを、専門職が職場に出向いてお伝えします！　健康経営の推進に、ぜひご活用ください。

▲詳しくは

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023　成人版」
https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf
厚生労働省「健康日本21アクション支援システム　健康づくりサポートネット　身体活動の促進」
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf

地球環境に配慮したインキを使用しています。