



令和8年4月13日

午前10時

## 令和8年度「いちのせき まちの保健室」を開設します

健康や生活の悩みを気軽に相談できる場を提供するため、次のとおり「いちのせき まちの保健室」を開設します。

- 1 目的 高齢者が日常的に立ち寄る機会が多い店舗で、保健師や栄養士による健康や生活の悩みを気軽に相談できる場を提供し、市民の悩みの軽減ならびに健診や医療機関の受診を促し、健康の維持・増進につなげること。
- 2 日時および会場 詳しくは別添チラシを参照してください。

地域	回数	店舗	時間
一関	4回	カワチ薬品一関店	午前10時～正午
	11回	イオンスーパーセンター一関店	午前10時～正午
	4回	ウエルシア一関末広店	午前10時～正午
花泉	6回	マイヤ花泉店	午前10時～正午
大東	5回	道の駅だいとう	午後1時30分～3時30分
千厩	12回	千厩ショッピングモールエスピア	午前10時～正午
東山	4回	Aコープひがしやま	午前10時～正午
室根	3回	道の駅むろね	午後1時30分～3時30分
	1回	サンショップ（すずまーと、オヤマ電器室根店、ホームファッションいとう）	午前10時～正午
川崎	4回	道の駅かわさき	午後1時30分～3時30分
藤沢	4回	Aコープふじさわ	午前10時～正午
計	58回	11店舗	

- 3 内容 予約は不要で、次の相談などを無料で受けられます。
  - (1) 健康に関することやこころの不調などの健康相談

(2) 血圧測定やフレイルチェックなどの健康チェック

(3) 市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社および株式会社ポーラによる健康チェックやハンドトリートメント体験会（一部の日程のみ）

4 その他 令和7年度に「いちのせき まちの保健室」を試行的に市内2店舗で計6回開催したところであり、令和8年度は年間を通じて開催することにしたものです。

問い合わせ先

〒021-0026 岩手県一関市山目字前田13番地1（一関保健センター）

健康こども部健康づくり課 課長補佐兼高齢者健康支援係長 伊東

電話：(0191)21-2160

FAX：(0191)21-4656

メールアドレス：hokesen@city.ichinoseki.iwate.jp



令和8年度いちのせき

# まちの保健室

まちの保健室は、健康や生活の悩みを気軽に相談できる場です。  
保健師や栄養士が無料で相談に応じます。ぜひ気軽にご相談ください。

まちの保健室ってどんなことをするの…?

- ✓保健師や栄養士などによる健康相談
- ✓血圧、握力、体重測定等
- ✓質問票によるフレイルや健康状態のチェック

予約  
不要



## 一関地域

イオンスーパーセンター 一関店 10:00~12:00			
月	日	備考	
5月	19日	火	
6月	16日	火	骨健康チェック
7月	14日	火	ハンドトリートメント体験
8月	4日	火	
9月	15日	火	
10月	6日	火	
11月	17日	火	
12月	8日	火	
1月	26日	火	
2月	9日	火	お口の健康チェック
3月	9日	火	

カワチ薬品一関店 10:00~12:00			
月	日	備考	
4月	22日	水	
7月	22日	水	
10月	28日	水	
1月	27日	水	

ウエルシア一関末広店 10:00~12:00			
月	日	備考	
5月	27日	水	
8月	26日	水	
11月	18日	水	
2月	17日	水	

## 花泉地域

マイヤ花泉店 10:00~12:00					
月	日	月	日	月	日
4月	21日	火	10月	27日	火
6月	2日	火	12月	1日	火
9月	1日	火	2月	16日	火

フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階(虚弱状態)のことをいいます。  
フレイル予防には、運動、栄養(食事)、社会活動(文化活動や地域活動など)の3つに取り組むことが大切です。

## 大東地域

道の駅だいとう 13:30~15:30			
月	日	備考	
5月	12日	火	骨健康チェック
8月	5日	水	
10月	7日	水	
12月	10日	木	ハンドトリートメント体験
3月	3日	水	お口の健康チェック

## 東山地域

Aコープひがしやま 10:00~12:00			
月	日	備考	
5月	12日	火	
7月	7日	火	
9月	8日	火	
11月	25日	水	

時間内であればこの会場に来ていただいても問題ありません!



## 室根地域

道の駅むろね 13:30~15:30			
月	日	備考	
5月	14日	木	お口の健康チェック
7月	9日	木	
3月	10日	水	骨健康チェック

## 千厩地域

千厩ショッピングモールエスピア 10:00~12:00			
月	日	備考	
4月	23日	木	
5月	14日	木	
6月	25日	木	ハンドトリートメント体験
7月	9日	木	骨健康チェック
8月	20日	木	
9月	16日	水	
10月	29日	木	
11月	11日	水	
12月	16日	水	
1月	28日	木	お口の健康チェック
2月	24日	水	
3月	10日	水	

サンショップ  
(すずまーと、オヤマ電器室根店、  
ホームファッションいとう)  
10:00~12:00

月	日	備考
9月	9日	水



## 川崎地域

道の駅かわさき 13:30~15:30			
月	日	備考	
5月	21日	木	
8月	20日	木	
11月	11日	水	
2月	24日	水	

## 藤沢地域

Aコープふじさわ 10:00~12:00			
月	日	備考	
5月	21日	木	
7月	2日	木	
9月	10日	木	
11月	6日	金	

【問合せ先】  
一関市山目字前田13-1  
(一関保健センター内)  
健康づくり課  
☎0191-21-2160

※日程が変更になることもありますので、市広報等で確認してください。