

# まるごとけんこう

Vol.28

平成23年4月  
(2011.APR)



**特集 動脈硬化** P2~3

健診のご案内  
郡山歯科医師会より P4

健康相談・講座のお知らせ  
健康ひろば P5

健康づくりのご案内  
前期(4月~9月) P6~7

まるごとけんこう館 P8

**健康講演会**

「あなたの血液ドロドロ?  
サラサラ?~血管は健康の源~」

講師: 郡山市医療介護病院  
副院長 北村公博 先生

4/9(土) 13:30~15:00  
定員100名

場所: 保健所4階大ホール

こころの健康セミナー ストレスとの上手なつきあい方

講師: コスモス通り心身医療クリニック  
圓口博史 先生

6/22(水) 19:00~20:30  
定員20名

5月23日(月)から受付開始  
場所: 保健所4階会議室

表紙協力: ホープクラブのみなさん

ホープクラブは、富田東小学校周辺の主婦が集まったゴムボールのバレーボールチームです。影山美知子キャプテンのモットーは、「1に家庭 2にバレー 3・4がなくて 5にバレー!!」です。週2回心地よい汗を流しています。

若い方、そうでない方でも興味のある方、または、体を動かしたい方遊びに来ませんか?



# 動脈硬化

監修：郡山市医療介護病院 副院長 北村 公博

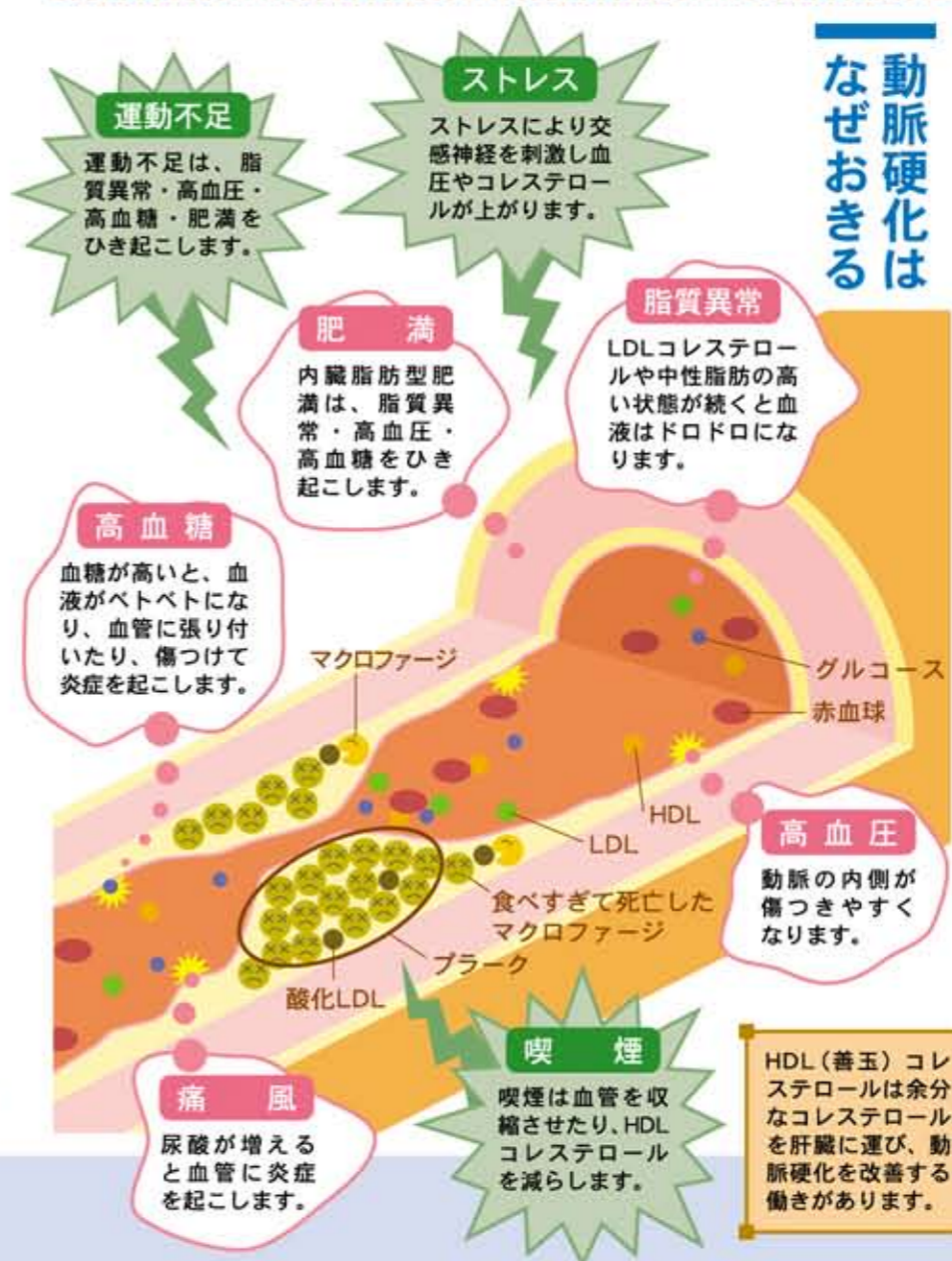
## 動脈硬化が怖いわけ

生命に関わる危険な病気をまねきます。

動脈硬化で血管内が狭くなり血液の流れが滞ってしまったり、プラークが血液に乗って細い血管に詰まると、脳や心臓などの細胞に酸素や栄養が行渡らなくなり、臓器が壊死して機能しなくなります。  
また、動脈硬化が進むと血管壁の弾力が落ちて高血圧になりやすく、血管が傷つきやすくなります。



## 動脈硬化はなぜおきる



## あなたの血管は大丈夫？

自分の体を知ることが大切です。

当施設では「動脈硬化チェック」を行っています。詳しくは6ページをご覧ください。

- 頸部超音波（エコー）検査  
超音波で首の動脈（頸動脈）の狭窄・閉塞、プラークの大きさ・形状・硬さ等を調べます。
- ABI（足関節上腕血圧比）/PWV（脈波伝播速度）検査  
手と足の血圧の比較や心臓の拍動（脈波）の伝わり方で動脈硬化の程度を調べます。
- 血液検査  
脂質や血糖、尿酸を調べます。
- 心電図検査  
狭心症、心筋梗塞の発見の手がかりになります。
- 眼底検査  
血管を直接見ることでできる唯一の検査です。網膜で全身の血管の状態を推測します。
- 血圧測定 血管の硬化傾向を調べます。

### 心臓近くの太い血管の硬化傾向

$$\text{脈圧} = \text{収縮期血圧(上)} - \text{拡張期血圧(下)}$$

40~60未満が正常値 60以上の人は要注意

### 末梢部分の細い血管の硬化傾向

$$\text{平均血圧} = \text{拡張期血圧(下)} + \left( \text{収縮期血圧(上)} - \text{拡張期血圧(下)} \right) \div 3$$

90未満が正常値 110以上の人は要注意

### 食事

「おさかなすきやね」食はコレステロールや血糖、血圧を下げたり、酸化を防ぎ血液をサラサラにして動脈硬化を予防します。毎日の食事に取り入れましょう。

### 運動

運動するとHDLコレステロールが増えます。また脂肪を燃焼させ肥満も予防します。活動量を増やし1日30分くらいのウォーキングを行いましょう。運動習慣のない方はこまめに動いて10分のウォーキングから始めましょう。

## 動脈硬化を予防するには

生活習慣の改善が大切です。



## ドクターズアドバイス

郡山市医療介護病院 副院長 北村 公博

正常な動脈は弾力性に富み、しなやかで簡単には破れたり詰まったりしないようにできています。動脈硬化とは、この動脈が硬くなり内腔が狭くなっていく状態です。動脈硬化はその起こり方によって3つの型に分けられています。第一は比較的太い動脈に起こる粥状硬化といわれるもので、動脈の内腔に粥状の物質が付着して内腔が狭くなるものです。第二は中膜硬化と呼ばれ、動脈の中膜が石灰化し硬くなるもので、第三は細動脈硬化といわれ細い動脈が硬化してくるものです。その結果起こってくる病気として、脳の動脈が破れたり詰まったりして起こる脳出血や脳梗塞、心臓の冠動脈が狭くなり起こる狭心症や詰まってしまう心筋梗塞などがあげられます。その他大血管に起こる動脈瘤や腎臓の血流が悪くなって起こる腎硬化症、そして足などの末梢の血流が悪くなって疼痛や壊疽を起こしてくる閉塞性動脈硬化症などもあります。

このように動脈硬化が原因で起こる病気を血管病と呼ぶこともあります。日本人の死因の1位は癌ですが、2位の心臓病と3位の脳血管障害は主に動脈硬化によって起こる病気で両者を合わせると約30%近くになり日本人の3人に1人が血管病で亡くなっていることとなります。また血管病はその他の多くの病気の原因にもなっています。

動脈硬化の原因は老化や遺伝的要因のほかに、肥満、高脂血症、糖尿病、痛風などが促進因子としてあげられます。したがって血管病予防は日常生活習慣でこれらの病気にならないことが重要で、すでにこれらの病気になっている人はそのコントロールを十分に行なうことが必要です。

日本は世界一の長寿国になりましたが、血管病を少なくする努力を一人ひとりが行うことによって、さらに元気で活力ある豊かな高齢化社会が築かれていくのではないのでしょうか。

私たちの体は、心臓が動くことにより血管の中を血液が流れ、酸素や栄養が運ばれることで臓器が機能しています。心臓から末梢の隅々へ流れる血管を動脈、末梢から心臓へもどる血管を静脈といいます。テレビや雑誌などでよく動脈硬化という言葉を目にします。血管硬化ではなく、なぜ動脈硬化なのでしょう？  
動脈では全身へ血液が勢いよく流れているので、血管が傷つきやすくなります。傷ついた血管の壁に酸化したLDL（悪玉）コレステロールが入り込み、白血球の一種であるマクロファージ（貪食細胞）がLDLコレステロールを食べすぎて死んでしまっている状態に陥り、コブのような塊（プラーク）が出来て血管を狭くしてしまいます。  
静脈は動脈に比べ血管壁が薄く、勢いも弱いので、血管の内側への障害がなく静脈硬化は起こりにくいといわれています。



# まるごと健康相談

予約不要  
無料

# ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、保健師や看護師等が応じます。お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
4/15(金)	イトーヨーカドー郡山店
4/16(土)	中央図書館
4/21(木)	西田地域交流センター
4/26(火)	逢瀬荘
5/9(月)	ユラックス熱海
5/20(金)	ザ・モール郡山
5/26(木)	サニーランド湖南
6/7(火)	緑ヶ丘地域公民館
7/8(金)	ユラックス熱海
7/22(金)	寿楽荘
9/9(金)	ユラックス熱海

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30  
講座は20分程度です

2011年のテーマは「自分で出来る健康づくり」です

開催日	お話の内容
4/19(火)	自分のカラダを知ろう ~血圧・身長・体重・体脂肪・視力測定など~
5/17(火)	気になる咳・痰・息切れ ~COPDを知っていますか~
6/21(火)	キレイにやせる食事のコツ
7/19(火)	貯筋のすすめ
8/23(火)	元気な脳の作り方 ~生きがいについて~
9/20(火)	女性のがん・男性のがんを学ぶ

## 年間受講生募集

参加ご希望の方は、お問い合わせください。途中参加も大歓迎です。

## 健康ひろは

## 生活習慣病予防に「健康手帳」を使う

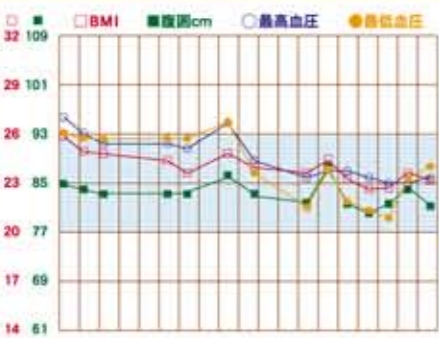
近年、雑誌やテレビなどで「手帳」の話題が取り上げられることもあって、手帳の売り上げは右肩上がりの様です。様々なアイデアが盛り込まれた手帳が多く市場にあふれ、使い方も本来のスケジュール帳の役割を越え、日々の記録を書き留める日記のような活用が進化している例も少なくありません。

手帳や日記がブームになる背景には何かあるのでしょうか。「書き留める」「振り返る楽しみ」そんなことが日本人には向いているのかもしれません。そこで、健康管理にも、この良さを活かしていくというのが「健康手帳」です。

一般の手帳同様、やり方や様式はお好みでよいでしょう。大切なことは「書き留める」「振り返る」ことです。きっと、皆さんの身体の中で起こっている僅かな変化に「気づく」は可能です。手帳で「去年の今頃はこんなことをしてたん」と見返すのと同様に、健康手帳でも「去年から体重が5kg減ってるんだ」「あの頃は1万歩歩いていたのに・・・」「去年の今頃は外食が多かったな」など、検査やライフスタイルを記録することで、知らず知らずに変化している生活習慣に気づき、改善するポイントが見えてきます。

当施設では、この方法を推進するために「健康手帳」を活用しています。また、デジタル時代の利点も生かして「健康再発見事業」と題し、電子記録手帳の「心じたん」「マイ電子健康手帳」を無料配付し、パソコンで日々の健康記録をデータ化して、グラフで見ることもお勧めしています。

目的は「記録して気づく」ことです。まずは、手帳を常に携帯して書き込むことを始めてみましょう。来年の今頃が楽しみです。



## 就職進学健診

就職、進学、資格更新等で「診断書」が必要な方



## 事業所健診

事業所で働いている方



## 特定健診 特定保健指導

40才から74才までの健康保険組合に加入している方



## 動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方

6ページ参照

## 20代30代健診

19才から39才までの方で主婦やパート、その他健診機会のない方



## 郡山市の健診

40才以上で郡山市に住民票のある方



## 協会けんぽ 生活習慣病予防健診

35才以上で協会けんぽ(社会保険)加入のご本人



## 健康生活応援 チェック

日常生活習慣を見直したい方

6ページ参照

当施設は、健診だけでなく、専門職によるアフターフォローも行っています。

健診は健康管理の第一歩

# 年に一度は健診を受けましょう

バス送迎ができますのでお問い合わせください。



実施日 毎週月曜日から金曜日(祝祭日を除く)

時間 8:30~12:00  
(午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)

場所 郡山市健康振興財団診療所(郡山市保健所2階)

## 20歳代30歳代健診の必要性について

2011年1月29日 日本総合健診医学会第39回大会発表

日本の健診制度は、40歳以上の方に重点がおかれていて、40歳未満の方の健診機会は事業所や個人の判断に委ねられているのが現状です。当施設では、39歳以下の方の検査項目や健診機会の必要性に着目し研究を行いました。

今回は肥満との関係に着目して分析をしました。その結果、39歳以下でも空腹時血糖や肝機能などに異常者が多いことがわかりました。BMI(肥満度)と空腹時血糖、GOT・GPT・γ-GTP(肝機能

検査値)の関係においては、BMの増加に伴いそれぞれの値が上昇しています。

健診者の異常率は空腹時血糖で男性5.4%女性4.2%、GPT男性27.6%女性14.2%、γ-GTP男性26.7%女性14.2%でした。あなたはこの値を低いと思いますか?

若くてもあなたの体の中では少しずつ変化が起きています。10年後も健康な生活を送るためには、健診が大切です。

## 郡山歯科医師会より

## 毎日みがいでいるのに虫歯、歯周病になっていないですか!?

郡山歯科医師会会員  
デンタルオフィス郡山  
院長(歯学博士)  
小野 雅洋

歯ブラシで毎日しっかり磨いているのに虫歯になってしまったりすることが多くあります。歯ブラシだけでは歯と歯の間は丁寧に磨いても、実は汚れが残っている事が多いのです。

歯と歯の間は、最も虫歯になりやすい場所でもあり、また歯周病もこの場所から起こります。そこで、これらの疾患を予防するには、歯と歯の間をしっかりと磨かなければなりません。それには専用の器具があります。大きく分けて糸状になっているものと、ブラシ状になっているものがあります。これらを補助清掃用具と言います。

糸状の物は、柄の付いている物と付いていない物があります。

柄の付いている物は「糸ようじ」と呼ばれています。前歯用と奥歯用の2種類があり、柄を持って歯と歯の間に糸を入れる事が容易に出来るので、初めての方や慣れていない方には良いと思います。ただ、少し割高なのが短所です。

柄の付いていない物は「デンタルフロス」と呼ばれています。慣れないと難しいですが、こちらの方が経済的です。使用方法は、糸を両手の中指に巻き付け、歯と歯の間に糸を入れながら、徐々に歯と歯の間に糸を挿し込んでください。奥歯の方は、最初は難しいですが鏡を見ながら行うと比較的に楽に出来ると思います。

煙突掃除のブラシに似ているものがあります。「歯間ブラシ」と呼ばれています。

洗えば何回か使えますが、歯ブラシと同じで、毛が荒れてしまっているようなら新しいものに交換しましょう。

歯磨きの基本は、やはり歯ブラシです。歯間ブラシは、やはり歯ブラシです。歯間ブラシは、やはり歯ブラシです。歯間ブラシは、やはり歯ブラシです。

針金に毛が付いている形です。プリッジ(固定式の入れ歯)を入れている方や歯茎がやせて歯と歯の間の三角状の隙間が出来ている方には特に有効です。

使用方法は、歯と歯の隙間に「歯間ブラシ」の先を少し差し込んで下さい。柄を持つ手を強めてみるか入れ込む方向が解りますので、方向が確認できたら更にブラシの先を入れてください。ゆっくり入るところまで押し進めてみてください。入りきったら入れ方の向のまま、ゆっくり抜いてみてください。1カ所数回出し入れしてください。あくまでゆっくり行ってください。「シ」シ擦るものではありませんので注意して使ってください。

「歯間ブラシ」には、太さのサイズがあります。隙間の大きさによって使い分けが必要があります。サイズが小さすぎると毛先が歯に当たらず汚れが取れません。大きすぎると、歯茎を痛めます。歯科医院で相談されると良いでしょう。

歯間ブラシは、歯と歯の隙間に「歯間ブラシ」の先を少し差し込んで下さい。柄を持つ手を強めてみるか入れ込む方向が解りますので、方向が確認できたら更にブラシの先を入れてください。ゆっくり入るところまで押し進めてみてください。入りきったら入れ方の向のまま、ゆっくり抜いてみてください。1カ所数回出し入れしてください。あくまでゆっくり行ってください。「シ」シ擦るものではありませんので注意して使ってください。

「歯間ブラシ」には、太さのサイズがあります。隙間の大きさによって使い分けが必要があります。サイズが小さすぎると毛先が歯に当たらず汚れが取れません。大きすぎると、歯茎を痛めます。歯科医院で相談されると良いでしょう。

歯間ブラシは、歯と歯の隙間に「歯間ブラシ」の先を少し差し込んで下さい。柄を持つ手を強めてみるか入れ込む方向が解りますので、方向が確認できたら更にブラシの先を入れてください。ゆっくり入るところまで押し進めてみてください。入りきったら入れ方の向のまま、ゆっくり抜いてみてください。1カ所数回出し入れしてください。あくまでゆっくり行ってください。「シ」シ擦るものではありませんので注意して使ってください。



# 健康づくりのご案内

平成23年4月  
～平成23年9月



## 健康づくり教室

4月

### らくらくダイエット

**日時** 4月20日(木)13:30～15:30  
※申込受付3月22日(火)から

**内容** 1ヶ月に1kg無理せず減らす食事と運動  
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

**参加費** 1,000円

**対象** 20名



5月

### ヘルシーメニューで きれいにやせよう

**日時** 5月20日(金)9:30～13:00  
※申込受付4月20日(火)から

**内容** 油分塩分カット、満腹感のある食事のコツ  
管理栄養士の話、調理実習

**参加費** 1,000円  
(材料費含む)

**対象** 20名



6月

### 青空健康教室

**日時** 6月3日(金)9:30～15:30  
※申込受付5月6日(火)から5月20日(火)まで

**内容** 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう  
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチ等

**参加費** 1,750円  
(そばの昼食代含む)

**対象** 30名  
※応募多数の場合抽選

集合場所からバスの送迎があります。雨天時は中止します。



9月

### チャレンジコース

### 東洋医学ツボ教室

**日時** 9月29日(木)10:00～11:30  
※申込受付8月29日(木)から

**内容** 自分でできる健康ツボ押し

**参加費** 500円

**対象** 30名

7月

### 貯筋体操

**日時** 7月1日(金)10:00～11:00  
※申込受付6月1日(火)から

**内容** 自宅でできる筋力づくり  
トレーナーの運動指導

**参加費** 500円

**対象** 20名



9月

### 元気で長生き教室

**日時** 9月13日(木)13:30～15:30  
※申込受付8月15日(火)から

**内容** 10年後もますます元気に過ごすための食事と運動  
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

**参加費** 1,000円

**対象** 20名



### あなたの町で健康づくり

地域開催教室

**教室内容**  
メタボ改善「らくらくダイエット教室」など  
介護予防「元気で長生き教室」など

10名以上サークル等のグループ  
でお申し込み下さい。  
詳細は、お問い合わせ下さい

申し込み  
問い合わせ

財団法人 山形市健康振興財団  
健康センター（保健所2階）

電話 024-924-2911  
時間 8:30～17:15  
申込受付は8:30からです

## 健康生活応援コース

カンコイン  
500  
1回500円

初心者  
歓迎

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
ラジオ体操	ストレッチ	ボール体操	おなかスッキリ	ストレッチボール	貯筋体操

### 元気はつらつコース

#### マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう！

**日時**  
毎週月曜日 14:00～15:00  
毎週水曜日 10:00～11:00

### ゆったりしっかりコース

#### 貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくいくからだをつくろう！

**日時**  
第1・第3木曜日  
10:00～11:00

#### 太極拳

呼吸にあわせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかなからだをつくろう！

**日時**  
第2・第4木曜日  
10:00～11:00

### すっきりスマートコース

#### エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう！

**日時**  
毎週火曜日  
10:00～11:00

### らくらくリラックスコース

#### アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス！

**場所**  
ユラックス熱海  
※プール使用料(260円)は別途  
保健所からユラックス熱海までバスで送迎します。



月	日(金曜日)	時間
4月	8日・22日	10:00 \$ 11:00
5月	13日・27日	
6月	10日・24日	
7月	8日	
8月	26日	
9月	9日・30日	

要予約

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

### 健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう！また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

#### 健康生活応援チェック 1,500円

- ・メディカル（貧血、体脂肪率、肺機能検査等）
- ・ライフスタイル（生活習慣、食生活チェック）
- ・体力（筋力、柔軟性、持久力等）

#### 動脈硬化チェック 5,000円

- ・メディカル（血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等）
- ・ライフスタイル（生活習慣、食生活チェック）
- ・体力（筋力、柔軟性、持久力等）

#### 総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



#### 健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう！！



予約制です。詳しくはお問い合わせください。 ☎ 024-924-2911

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付（土・日・祝祭日の場合は翌日からになります）
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合などにより、日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索



# まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい」  
「平日では参加できない」  
そんな方にぜひ利用していただきたい  
「まるごとけんこう館」です。  
毎月一回土曜日に開催します。  
お気軽にお立ち寄りください。



## 内 容

- **ワンコイン体験** 料金/500円・・・  
500円で調理や運動等が体験できます。
- **ミニ健康講座** 料金/無料  
20分程度のお話です。
- **まるごと健康相談** 料金/無料  
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

**要予約**  
024-924-2911  
申込受付は  
8:30から17:15です

### 講演会

## 「あなたの血液ドロドロ? サラサラ?~血管は健康の源~」

4/9(土) 13:30~15:00  
定員100名 **無料**

講師：郡山市医療介護病院  
副院長 北村公博 先生  
申込受付/3月1日(火)から

● まるごと健康相談

## 頸動脈エコーで動脈硬化をチェック (体験版)

5/14(土) 10:00~11:30  
定員25名 **ワンコイン 500円**

※初回の方のみ  
申込受付/4月18日(月)から4月22日(金)まで

- ミニ健康講座「検査機器をみてみよう」
- まるごと健康相談

## はじめての太極拳

6/11(土) 10:00~11:30  
定員30名 **ワンコイン 500円**

申込受付/5月11日(水)から

● まるごと健康相談

## 貯筋体操

7/9(土) 10:00~11:30  
定員20名 **ワンコイン 500円**

申込受付/6月9日(木)から

● まるごと健康相談

## 親子でグリーンカレーを作ろう ~夏野菜収穫体験と調理実習~

8/6(土) 9:00~13:00  
定員15組 **ワンコイン 500円**

場所：サンライフ郡山  
申込受付/7月6日(水)から

- ミニ健康講座「夏野菜パワーを知ろう」
- まるごと健康相談

## 頸動脈エコーで動脈硬化をチェック (体験版)

9/10(土) 10:00~11:30  
定員25名 **ワンコイン 500円**

※初回の方のみ  
申込受付/8月22日(月)から8月26日(金)まで

- ミニ健康講座「検査機器をみてみよう」
- まるごと健康相談

## 健康レシピ

### 完熟トマトのゼリー



#### 材 料 (4人分) 《1人分》

完熟トマト…中4個	エネルギー…37Kcal	たんぱく質…2.5g
砂糖…大さじ1	脂 質…0.1g	炭水化物…7.7g
ゼラチン…大さじ1	カルシウム…7mg	塩 分…0.1g
水…60cc		

#### 作り方

- 分量の水にゼラチンをふり入れる。
- トマトは湯むきをして、皮、種をとり包丁でみじん切りにする。(ミキサーにかけても良い)
- 鍋に①のゼラチンを入れてとかし、砂糖・トマトを加え混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。

#### トマトの栄養

太陽の光を浴びるため、ビタミンCやβ-カロテンなど、健康に良い赤色のもと「リコピン」は、血液サラサラ効果があり、ガンや老化防止に優れている成分です。「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど健康に良い野菜です。

## 健康キャンペーン

**5月**は禁煙月間  
5/17(火) ミニ健康講座 相談  
たばこの影響で、がん・心臓病・脳血管疾患等の発生率が高まることは知られています。5月31日は世界禁煙デーです。禁煙したいと考えている方はこの機会に禁煙に挑戦してはいかがでしょうか。

9/20(火) ミニ健康講座 相談

がんは日本人の死因の第1位。年間30万人以上の方ががんで亡くなっています。がんにかかる可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人と推計されます。がんのほとんどは生活習慣により予防できると言われています。また、検診で早期発見もできます。がんについて考えてみませんか。

**9月**はがん征圧月間

## (財)郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内)  
e-mail:kkz@marugotokenkou.com

- ◆健康センター……………TEL.024-924-2911
- ◆要介護認定調査センター…TEL.024-924-2913
- ◆共 通……………FAX.024-924-2907

お問い合わせ/直接またはお電話で  
平日 8:30~17:15  
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

#### 交通機関(バス)

- 朝日二丁目下車 ●朝日三丁目下車
- 郡山郵便局前下車 ●郡山市役所前下車
- 郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)  
駅から車で15分、市役所から徒歩5分

