

まだ検診を受けていない人は、施設検診をご利用ください

市の集団検診(11月末終了)と同じ内容の検診を、市の受診券を利用して、次の検診機関で受診することができます。事前予約制となっていますので、受診を希望する人は早めに電話で予約してください。

※検診当日は、市の受診券と受診料を忘れずにお持ちください。

特定健診・健康診査(後期高齢者)・結核肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

■とき…11月2日(月)～12月18日(金)の平日

■ところ…岩手県予防医学協会BigWaffle(盛岡市北飯岡四丁目8-50)、県南センター(金ケ崎町西根前野209-1)

※県南センターは結核肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診のみ実施します。

■予約・問い合わせ…岩手県予防医学協会BigWaffle ☎0570-00-7185、県南センター☎0197-44-5714

胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診

■とき…12月18日(金)までの平日

■ところ…岩手県対がん協会すこや館(矢巾町医大通二丁目1-6)

■予約・問い合わせ…岩手県対がん協会すこや館☎019-618-0150

休日当番・日曜当番

市のホームページでも休日当番医などの情報を掲載しています。



休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
10月18日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
10月25日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
11月1日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
11月3日 (火・祝)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
11月8日 (日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1F ☎72-6700	北上こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
11月15日 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
11月22日 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
11月23日 (月・祝)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777

休日当番歯科(9時～12時)

月日	当番歯科	月日	当番歯科
10月18日 (日)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 ☎61-2111	11月15日 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 ☎65-1182

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所
11月22日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611

～当番医などの利用にあたって～

- ・発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
- ・当番医などは変更になることがあります。
- ・混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	当 番 薬 局	
10月18日 (日)	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
10月25日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
11月1日 (日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
11月3日 (火・祝)	まちぶら調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
11月8日 (日)	つくし薬局北上駅前口店 川岸一丁目1-20 1F ☎62-7460 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
11月15日 (日)	かすみそ薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
11月22日 (日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 4F ☎65-5551 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
11月23日 (月・祝)	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

楽しく学べる！ 食育まつり

食育に関するイベントを開催します。野菜の計量体験に挑戦すると野菜の詰め合わせをプレゼント！(なくなり次第終了)どなたでも無料で参加できます。ぜひお越しください。

■とき…11月7日(出)11時～13時30分

■ところ…江釣子ショッピングセンター・パルジョイスタジオ

■内容…野菜の計量体験、食育クイズ、パズメータによる野菜摂取量の測定、健康関連機器による測定など

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



11月の健康づくりイベント

まちの保健室

■とき…6日(金)、11日(水)、19日(木)、27日(金)

10時～11時30分

■ところ…hoKko 1階ふれあいホール

■開催内容…ミニ勉強会、体操、個別相談、測定など

市ホームページ

ミニ勉強会の内容

とき	内容
6日(金)	誰もが安心して暮らせる地域づくり
11日(水)	膝が痛い人におすすめの運動
19日(木)	防災力を身につける
27日(金)	手足の痺れを起こす病気と予防について 11時～脳の健康度チェック(先着10人) ※スマートフォンをお持ちください。

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221

わっこのわ体操教室(前日までに予約)

■とき…25日(水)10時30分～11時30分

■ところ…和賀町総合福祉センター

■開催内容…安全・あんしんカラダ整うストレッチ

■問い合わせ…地域包括支援センターわっこのわ ☎62-3247

健幸だより

10月は「骨髄バンク推進月間」

白血病などの血液疾患には、骨髄移植が有効な治療法ですが、骨髄を提供していただけるドナーが必要です。1人でも多くの命を救うため、皆さんのドナー登録の協力をお願いします。

※市は、骨髄ドナー支援助成事業を実施しています。詳細は市のホームページをご覧ください。

※ドナー登録の方法などの詳細は、日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。



■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
(問)長寿介護課 ☎72-8221



骨を強くして骨折を防ごう ～骨粗しょう症を防ぐ3つのポイント～

寒くなると外出する機会が減りがちです。体を動かす機会が減ると、筋力だけでなく骨も衰えてしまいます。特に骨粗しょう症になると骨量(骨密度)が低下し、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。骨折を防ぐために、今からできる骨を強くするポイントをお伝えします。

- 1 筋力トレーニングで骨を刺激する**
かかとの上げ下ろし運動やスクワットが効果的です。きたかみいきいき体操もお勧めです。
- 2 天気の良い日には30分程度日光浴をする**
紫外線を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体の中で作られます。外を歩けない時は、換気も兼ねて窓を開けて日光を浴びましょう。
- 3 カルシウムやビタミンD、ビタミンKを含む食品を摂取する**
冬場は小松菜、魚、キノコ、ブロッコリーなどが手に入りやすくお勧めです。これらに乳製品を加えて鍋やシチューなどにする、さまざまな食品を一度に摂取できます。
※持病で食事制限がある場合は、医師の指示に従ってください。

参考: 厚生労働省ホームページ