



## 健康診査受診希望調査にご協力ください

市では、各種検診をかつこ内に記載している年齢の人を対象に実施していますが、平成21年度の検診に向けて受診希望調査を行います。調査対象者は、市内に住所があり新たに各検診の対象者となる生年月日に該当する人と、昨年北上市に転入した人です。

### ①子宮がん検診(20歳以上)

昭和63年1月1日～12月31日までに生まれた女性

### ②乳がん検診(40歳以上)

昭和43年1月1日～12月31日までに生まれた女性

■上記の①と②の検診は2年に1回となり、平成21年度は昭和63年12月31日までに生まれた人のうち和暦で奇数年生まれの人が対象です

### ③35歳節目健診(35歳になる人)

胃がん検診・大腸がん検診(35歳以上)

昭和49年4月2日～50年4月1日までに生まれた人

### ④肝炎ウイルス検診(40歳になる人)

肺がん検診(40歳以上)

昭和44年4月2日～45年4月1日までに生まれた人

### ⑤前立腺がん検診(50歳以上)

昭和34年4月2日～35年4月1日までに生まれた男性

⑥平成20年1月1日から12月31日までに転入した人のうち、上記①～⑤の検診の対象年齢にある人

調査対象者のいる世帯には、2月上旬ごろに受診申込書を送付しますので、お早めに健康増進課に返送(返信用封筒を利用)またはご持参ください。

なお、過去の調査で申し込みをした人や、去年の検診を受診した人には、継続して受診通知書を送付します。ただし、結核健康診断は、感染症法で65歳以上の人の受診が義務付けられていますので、申し込みがなくても受診通知書を送付します。

上記対象以外でも、検診の受診希望は随時受け付けています。退職などにより新たに市の健康診査を希望する人は、健康増進課にお申し込みください。

※35歳節目健診…40歳未満の人への正しい生活習慣に関する普及啓発を目的に、35歳になる人を対象として、身長、体重、血圧、血液、尿、腹囲の検査・測定を行います。特定健診に準じた検診を行います。

▶問い合わせ…健康増進課健康係 内線 3172～3173

## 検診結果を自己管理に役立てましょう

平成20年度の成人検診が終了しました。

### ◎精密検査と判定されたら

症状が出たり、検診で異常が見つかったりしても、むやみに動揺せず、精密検査を受けましょう。

### ◎結果を健康づくりに役立てよう

検診結果を参考に、生活習慣の改善や健康づくりに役立てましょう。また、日ごろから血圧計や万歩計、体重計などを使って定期的に健康管理するように心掛けましょう。

## 「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

今年の生活習慣病予防週間のスローガンです。

2月1日から7日までの1週間は「生活習慣病予防週間」です。

生活習慣病は内臓脂肪型肥満と深く関係し、高血糖、脂質異常、高血圧の状態が重複すると、心疾患や脳血管疾患などの発症リスクが増すことが明らかになっています。

内臓脂肪を減少(腹囲を減少)させることでそれらの発症リスクを減らすことができます。日ごろの運動と食事、禁煙で生活習慣病を予防しましょう。

健康増進課では、健康相談を随時受け付けています。健康について、分からないことや不安なことなど、お気軽にお問い合わせください。

## うんどう入門教室

「運動しなきゃ!!」「久しぶりに体を動かしたいな」と思っている人、この機会と一緒に体験してみませんか!!

▶と き…2月27日(金)午前10時30分～11時30分

▶と ころ…サンレック北上

▶内 容…簡単ストレッチ、気軽に筋力アップ  
体が喜ぶ(\*^.\*^\*)体操

▶講 師…北上市体育協会

▶持 物…上履き、タオル、飲み物など

※動きやすい服装でご参加ください。

▶申し込み…2月25日(水)

までに電話で健康増進課成人保健係

内線 3176、3177へ





## 2月のイベントカレンダー

期日	内容	時間	場所
1(日)	福豆鬼節分会	10:00～14:00	鬼の館
2(月)	市県民税申告受付開始		市内 -3/16
3(火)			
4(水)	北上臨時還付申告センター開設	10:00～16:00	さくらホール-6日
5(木)	市民のくらし講座「私たちが出来るごみの減量化とリサイクル」	18:30～20:00	生涯学習センター
6(金)			
7(土)	年中行事再現「コト八日」 ゆきんこ童話会 おもちゃの修理屋さん	10:00～12:00 11:00～ 13:00～15:00	みちのく民俗村 中央図書館 生涯学習センター
8(日)	小学生雪合戦大会 心肺蘇生(そせい)法講習会 バレンタイン献血(全血) おはなし会	8:30～16:00 9:00～12:00 10:00～12:00 13:30～16:30 11:00～11:30	総合運動公園 北上消防署 江釣子SCパル 中央図書館
9(月)	税理士会による無料還付申告相談	9:00～15:00	さくらホール
10(火)	市老連ニュースポーツ大会	9:00～	総合体育館
11(水)	〈建国記念の日〉		
12(木)	お江戸「本牧亭」出前寄席 市民のくらし講座「北上市の行財政改革と台所事情」	13:00～ 15:00～ 18:30～20:00	本通り特設会場-15日 生涯学習センター
13(金)	いわて子どもの森巡回事業 消費者講座「消費生活トラブルの事例と解決方法」	10:00～12:00 13:30～15:00	さくらホール 生涯学習センター
14(土)	ゆきんこ童話会	11:00～	江釣子図書館
15(日)	スキー子供の日 おはなし会 北上市民俗芸能発表会 市民芸術・第10回オペレッタ「ユクマンクル」	 10:30～11:00 13:00～ 14:00～16:00	夏油高原、和賀スキー場 江釣子図書館 さくらホール さくらホール
16(月)			
17(火)			
18(水)			
19(木)	電話加入権公売 市民のくらし講座「家族や地域を守る防災対策」	10:00～ 18:30～20:00	本庁舎5階会議室 生涯学習センター
20(金)			
21(土)	おもちゃの修理屋さん	13:00～15:00	生涯学習センター
22(日)	税納付臨時窓口	9:00～16:30	本庁舎3階収納課
23(月)			
24(火)			
25(水)	消費者講座「相続、遺言及び成年後見制度」	18:30～20:00	生涯学習センター
26(木)	市民のくらし講座「医療をめぐる動きと国保の財政状況」	18:30～20:00	生涯学習センター
27(金)	成分献血 博物館移動展 うんどう入門講座	9:30～15:00 10:00～17:00 10:30～11:30	本庁舎 江釣子SCパル-3/1 サンレック北上
28(土)			

※成分献血は原則として予約が必要です。献血日の1週間前までに長寿社会課(内線)3642へお申し込みください。

- 「はたちの献血」キャンペーン実施中!
- 2月1日～14日は「バレンタイン献血」キャンペーンです。

保健福祉部健康増進課 ☎64-2111(代)/ファクス65-6039  
健康管理センター (内線3172～3179)  
江釣子保健センター (内線4161・4162)  
和賀町保健センター (☎73-5202)

### 休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
2/1(日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
2/8(日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
2/11(祝)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
2/15(日)	坂の上野 田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262
2/22(日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
3/1(日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	鎌田整形外科医院 鍛冶町11-7 64-7788

### 休日当番薬局

とき	薬局		
2/1(日)	かたくり薬局 九年橋3-18-2 61-3351		
2/8(日)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550	
2/11(祝)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	あじさい薬局 九年橋3-18-15 61-3340	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
2/15(日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	かたくり薬局 九年橋3-18-2 61-3351	
2/22(日)	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211	
3/1(日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277		

### 日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所
2/1(日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
2/8(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
2/15(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239
2/22(日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
3/1(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170

※施術科目…打ぼく、ねんざなど



### 第3日曜日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯科
2/15(日)	小原歯科医院 本石町1-6-45 64-0595

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。