



お医者さんからの健康アドバイス vol.1 **禁煙のすすめ**

近年、地方によっては条例で公共施設のみならず飲食店での完全禁煙化が進められています。

このような流れは喫煙者にとって不都合な事なのでしょう。実は喫煙者の大半がいつかはタバコをやめたいと思っているのです。経済的にも健康にとっても禁煙は良いことです。禁煙した次の日から呼吸機能は改善し始めます。

＜禁煙方法＞

1 独自の禁煙方法

- ・自分で努力
- ・禁煙補助薬：ニコチンガム、ニコチンパップ(薬店で購入可)

2 医療機関で指導を受ける方法

禁煙サポートを行っている医療機関が増えています。また、一定の条件を満たす人は禁煙治療(ニコチン依存症治療)を保険診療で行うこともできます。禁煙補助薬を使用した治療は約3カ月間、計5回の受診により行われています。治療期間の費用はタバコを吸うのと同程度ですから、その後禁煙に成功できれば大変大きな節約になります。

▼協力…(社)北上医師会 ☎63-4518



日本脳炎予防接種について

～3歳になるお子さんへの個別通知を再開します～

日本脳炎予防接種は、ワクチンの副作用の問題により平成17年5月から積極的接種勧奨(個別通知)を差し控えていましたが、22年4月1日付けでこの取り扱いが変更となり、**本年度は第1期初回の標準的接種年齢である3歳になるお子さんへの個別通知を再開**します。

具体的には、3歳の誕生日の月末に予防接種通知書を発送します。最初の発送は6月末の予定で、以降、毎月末に発送しますが、今年の4月と5月に3歳の誕生日を迎えた子どもについては、6月末に発送する予定です。

今回の接種勧奨再開は本年度に3歳になる子どもが対象です。17年5月時点で対象年齢だった子どもや、今年3月までに3歳になった子どもで、**これまでに接種の機会を逃した人への対応については、引き続き国で検討中**です。

なお、接種機会を逃した人で早めの接種を希望する人は健康増進課へお問い合わせください。

▼問い合わせ…健康増進課健康係 内線 3172～3174

自殺者を減らそう

全国的に自殺者が12年間連続して年間3万人を超えています。岩手県は自殺率が全国ワースト3に入っており、これを受け県を挙げて自殺対策に取り組んでいます。特徴としては、40～50歳代の働き盛り世代の男性の自殺者が多く、市でも同様の傾向があります。

このような状況を受け、市では本年度から自殺対策事業を行っています。自殺はうつ病との関連が深く、うつ病の早期治療が大切なことから、家庭や職場での気づきを深めていくために「働き盛り世代の睡眠キャンペーン」というリーフレットを全戸配布します。また、各地区においても「こころの健康講座」として、講演会を計画しています。詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

岩手県中部保健所では次のような事業や相談会を行っていますのでご利用ください。



| 事業名 | 対象者 | 日時 |
|----------------------------|---|--|
| 「こころサロン北上」 自死遺族の分かち合いの会 | 家族を自死(自殺)で亡くされた人 | 原則毎月第4土曜日 午後2時～4時 |
| 精神保健福祉相談 (医師による相談) | 心の病気や不眠・不安などの悩みを抱えている人 | 毎月第3水曜日 午後2時～4時 |
| ひきこもり家族相談会 (相談員などによる相談) | 高校生以上の年齢の「社会的ひきこもり」者を抱える家族 | 原則第3金曜日 午後1時30分～4時 |
| ひきこもり専門相談 (医師による相談) | 概ね6カ月以上自宅に引きこもり社会参加や対人交流の機会を持ってない状態が持続している、主として20代から40代の本人および家族 | 7月14日、9月8日 10月6日、11月10日 午後2時～4時30分 |

※希望する人は事前に電話などでお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ…中部保健所(花巻市花城町1-41)保健課 ☎0198-22-2331
中部保健所北上分室(北上市芳町2-8) ☎65-2732

休日当番医 (9:00～17:00)

| とき | 内科系 | 外科系 |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 6/27 (日) | 坂の上野 田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111 | 大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003 |
| 7/4 (日) | むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555 | 安部医院 大通り1-11-23 64-2927 |
| 7/11 (日) | 日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888 | 斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021 |
| 7/18 (日) | 伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372 | 大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100 |
| 7/19 (月) | いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155 | 斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136 |
| 7/25 (日) | 立正堂医院 相去町相去52 67-2708 | 山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833 |

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

| とき | 施術所 |
|-------------|-------------------------------|
| 6/27 (日) | きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321 |
| 7/4 (日) | 高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170 |
| 7/11 (日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239 |
| 7/18 (日) | 大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611 |
| 7/25 (日) | とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210 |



※施術科目…打ばく、ねんざなど

休日当番薬局 (9:00～17:00)

| とき | 薬局 | 薬局 |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 6/27 (日) | まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600 | とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886 |
| | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 7/4 (日) | 東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900 | いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353 |
| | アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780 | |
| 7/11 (日) | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277 | 高島薬局 青柳町2-5-41 63-2629 |
| | フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 | |
| 7/18 (日) | まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600 | おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202 |
| | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 7/19 (月) | すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388 | アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780 |
| 7/25 (日) | ほのほの薬局 相去町相去51 71-2727 | フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 |

休日当番歯科 (9:00～12:00)

| とき | 歯科 |
|-------------|------------------------------------|
| 7/18 (日) | 横川目歯科診療所 和賀町横川目11-177-4 72-2109 |

※3週目以外の日曜日には開院している歯科がありません。

※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。



緩和ケア支援事業ボランティア養成講座受講者募集！！

市では、がんで在宅療養をしている人にボランティアを派遣しています。

緩和ケアボランティア活動をしてみたい人、興味・関心のある人大歓迎！まずはご参加ください。※会場は2回とも市民交流プラザ(ツインモールプラザ西館2階)です。

※市営本通り駐車場を利用される受講者には2時間の無料駐車券を準備します。また、市役所の駐車場(無料)も利用できます。

※お申し込みは、7月6日(火)までに下記へ。

◆1回目:7月7日(水)午後7時～8時40分

「緩和ケアってどんなこと？」

講師：県立中部病院 医師 星野 彰氏
緩和ケア病棟師長 伊藤 ゆかり氏

◆2回目:7月10日(土)午後1時30分～4時20分

「ボランティアの心構え」

講師：県立磐井病院
ボランティアコーディネーター 長澤 雅美氏

「北上市のボランティア活動」

講師：緩和ケア支援事業ボランティア会
会長 松岡 幸子氏

▼申し込み・問い合わせ…健康増進課成人保健係 内線 3175～3177