



一人で悩まず、いつでも相談を

【北上市の自殺の状況】

全国の自殺死亡者は、14年連続で年間3万人を超えています。北上市では毎年30人以上が自ら尊い命を絶っています。北上市の傾向として、男性では30歳後半から60歳前半の働き盛り世代に多く、女性は高齢者に多くなっています。また、毎年2月に自殺者が多くなる傾向にあります。

【うつ病と自殺】

自殺を図った人の多くが、健康問題や経済・生活問題などの悩みからうつ病を患っていたことが明らかになっています。

自分で気付く <うつの自己チェック>

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできていたことが楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

これらのうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほぼ毎日続いて生活に支障が出ている場合は、早めに医療機関などに相談しましょう。

困っていることや心配事があったら、信頼できる人が専門家に早めに相談しましょう。

相談内容	相談機関	電話番号
死にたい・つらい気持ちの相談	盛岡いのちの電話	019-654-7575
家族を自殺で亡くした人の相談	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617
精神疾患、アルコール問題など心の悩みの相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
多重債務や借金、消費生活の相談	お金のお悩みホットライン	0120-979-874
法律問題などの相談	法テラス	0570-078-374
労働問題に関する相談	岩手県労働局総合労働相談コーナー	019-604-3002
心や体の心配事の相談	中部保健所保健課	0198-22-2331
	北上市役所健康増進課	64-2111

▶ 問い合わせ…成人保健係 内線 3175～3177

ボディーメイク教室

おなかまわり
に効く

運動不足、食べすぎている感じはあるけれど…

こんな人はぜひ!!生活習慣見直しのコツが体験できるかも♪

日にち	場所
1/30(月)	黒沢尻西地区交流センター
2/1(水)	飯豊地区交流センター
2/2(木)	二子地区交流センター
2/6(月)	口内地区交流センター
2/9(木)	立花地区交流センター
2/13(月)	健康管理センター

※内容は6日間同じです。

- ▼時 間 午前9時15分～11時30分
(受け付けは午前9時～9時10分)
- ▼講 師 コナミスポーツクラブ北上 岩田 素 氏 もとむ
北上市 管理栄養士
- ▼内 容 運動の実技教室(ストレッチや筋力トレーニングなど)、食事のあれこれの話
- ▼持ち物 バスタオル(床に敷いて運動します)、飲み物
※激しい運動はしませんが、動きやすく暖かい服装でご参加ください。
※上履きは必要ありません。
- ▼申し込み 2月6日(月)までに成人保健係 内線 3175～3177へ(1回のみ参加も可)
※会場の都合により、参加者多数の場合、お断りすることがあります。お早めにお申し込みください。

休日当番医(9:00～17:00)

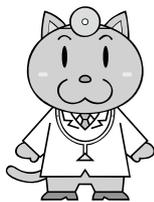
とき	内科系	外科系
1/29 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
2/5 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
2/11 (土)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
2/12 (日)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
2/19 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262
2/26 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222

休日当番薬局(9:00～17:00)

とき	薬局	薬局
1/29 (日)	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
2/5 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
2/11 (土)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	サンケア薬局 県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	
2/12 (日)	ぴーす薬局 本通り2-1-32 61-2411	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
2/19 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
2/26 (日)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

日曜日当番整骨院(9:00～17:00) 休日当番歯科(9:00～12:00)

とき	施術所	とき	歯科
1/29 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	2/19 (日)	たんご歯科クリニック 上野町4-12-27 64-4415
2/5 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	※3週目以外の日曜日には開院 している歯科があります。	
2/12 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626		
2/19 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221		
2/26 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531		



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

県外での里帰り出産を お考えのママへ

妊婦一般健康診査や生まれた赤ちゃんの健診(乳児一般健康診査)を県外で受診した際に掛かったお金を、市が一部助成しています(一度自分で支払い、後から市へ請求する償還払い請求です)。

Q.申請に必要なものは？6つ！

- ①申請書
- ②母子手帳
- ③健診の領収書・明細書
- ④請求したい分の妊婦健診受診票または乳児健診受診票(受診したとき、健診受診票は医療機関に提出しないようにしてください)
- ⑤印鑑
- ⑥ママ名義の通帳(乳児健診分のみ申請の場合はパパ名義の通帳も可)

Q.手続きはどこで？

市役所向かいの健康管理センターまたは江釣子保健センターへお越しください。
 ※諸事情により償還払いが難しい場合は、下記までご相談ください。

▶問い合わせ…母子保健係☎3178・3179

インフルエンザの 流行時期です

一人ひとりがインフルエンザにかからないこと、また、かかってしまったら他の人にうつさないことが大切です。

外出後は手洗いをし、普段から栄養や睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

インフルエンザかなと思ったら、うつさないようにマスクをし、外出を控えましょう。

○医療機関を受診する人へ

検査目的で受診したり、緊急でないのに夜間休日に受診したりすると、本当に医療を必要としている人が受診できなくなることが考えられます。比較的症状が軽く、自宅療養できる場合は平日の日中に受診するようにしましょう。