

# 保健コーナー



## 健診・検診はお済みですか??

今後の日程

～特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診～

日時	午前(9:30～11:00)	午後(13:30～15:00)
	会場	会場
11月30日(金)	江釣子保健センター	江釣子保健センター
12月1日(土)	飯豊地区交流センター	黒岩地区交流センター
12月2日(日)	北上市総合福祉センター	北上市総合福祉センター

本年度の各種成人検診はまもなく終了します。  
まだ受けていない人は忘れずに受診しましょう!!  
**対象は全地区の未受診の人です。**

※会場へお越しの際は、市より発行された各種検診等受診通知書および保険証をご持参ください。

通知書がお手元に無い人はお問い合わせください。



## お子様の予防接種について 麻しん・風しん混合、2種混合の予防接種を忘れてはいませんか??

麻しん・風しん混合ワクチンの第2期～4期、2種混合ワクチンの接種について、無料で接種期間が本年度一杯となっています。**年長児・小学6年生・中学1年生・高校3年生に相当する年齢**のお子さんを持つ保護者は、以下の各予防接種の種類ごとの対象学年などを確認の上、接種漏れが無いか改めて確認いただくようお願いします。

予防接種の種類	対象学年など	市からの予防接種通知書発送時期
2種混合	小学6年生	小学6年生の人に4月に通知
麻しん・風しん混合 第2期	年長児(小学校就学1年前)	小学校入学前年度の4月に通知
麻しん・風しん混合 第3期	中学1年生	中学校1年生の人に4月に通知
麻しん・風しん混合 第4期	高校3年生	高校3年生に相当する年齢の人へ4月に通知

予防接種通知書裏面記載の市内指定医療機関にて接種いただけます。紛失などの理由で通知書がお手元に無い人はお問い合わせください。

問い合わせ 健康増進課 内線 3174

## 食事で風邪を予防しよう!

寒い冬の季節となりました。次に掲げるポイントを参考に、日ごろから栄養バランスに気を付けた食事を心掛けましょう。また、十分な睡眠や規則正しい生活、手洗い・うがい、室内の乾燥防止なども心がけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



### ☆栄養の偏りを防ぐ

偏食や好き嫌いで偏った食生活は、免疫力が低下し、かぜなどにかかりやすくなります。主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事を心がけましょう。

主食…ごはん、パン、麺類などの炭水化物

主菜…肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質中心のおかず

副菜…野菜、海藻、きのこなどが中心のおかず

### ☆ビタミンCをとる

免疫力を高め、病気やストレスに対する抵抗力を高めます

**ビタミンCを多く含む食材**

野菜類(小松菜、ブロッコリーなど)、芋類(じゃがいも、さつまいもなど)、果物(キウイ、みかんなど)

### ☆ビタミンAをとる

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。

**ビタミンAを多く含む食材**

緑黄色野菜(かぼちゃ、人参、ほうれん草など)・レバーなど

### ☆体を温める食事をとる

温かい食べ物や飲み物をとって体を温めましょう。ねぎやにんにくなどの食材も体を温めます。

休日当番医・休日当番薬局 (9:00~17:00)

とき	内科系	外科系	薬局	
11/23 (金)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
			さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
11/25 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	つくし薬局大堤支店 大堤北1-6-30 67-0211
12/2 (日)	山岡胃腸科内科医院 本石町2-1-45 63-5770	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
12/9 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
			かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	
12/16 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
			さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	
12/23 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
			フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
12/24 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551
			アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
12/29 (土)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
			サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
12/30 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	佐藤外科医院 本通り1-6-21 65-3522	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
			あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	
12/31 (月)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
			クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	

日曜日当番整骨院 (9:00~17:00)

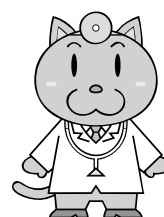
※施術科目…打ぼく、ねんざなど

とき	施術所	とき	施術所
11/25 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	12/16 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
12/2 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	12/23 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
12/9 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	12/30 (日)	斎藤整骨院 大曲8-27 65-4531

休日当番歯科 (9:00~12:00)

とき	歯科
12/16 (日)	本石町歯科医院 本石町1-1-18 64-4100
12/30 (日)	松浦歯科医院 青柳町2-6-21 72-5537
12/31 (月)	村上歯科医院 大堤北2-9-3 67-4057

※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。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。