



インフルエンザにご用心!!

例年、12～3月のシーズンは全国的にインフルエンザが流行します。特に、小中学校の冬休みが明けると1月中～下旬にかけては流行者数が増える傾向にあり、注意が必要です。インフルエンザにかかると、

お子さんではまれに急性脳症を、ご高齢の人や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど重症になることがあります。「備えあれば憂いなし」、以下に挙げる予防策を日常の中で心掛けるようにしましょう。

●咳エチケットを守る

咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、咳が出るときはできるだけマスクをすること、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなど、せきやくしゃみによる感染を極力防ぐよう心掛けましょう。

●外出後の手洗いをする

流水・石鹸による手洗いのほか、アルコールによる消毒も有効です。

●適度な湿度の保持

室内の湿度を50～60%に保つことも予防に効果的です。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、心掛けましょう。

●人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず人ごみに入る場合には、不織布製マスクを着用した方がよいでしょう。



健康管理に一役！「健康手帳」をご活用ください

北上市健康手帳をリニューアルしました。

- ・大きさを、従来のA6サイズからA5サイズに変更。
- ・医療や健診(検診)の記録、血圧・体重などの計測結果を記録できます。
- ・記録欄が無くなったら、ページを追加してご利用いただけます。

▶**交付場所**…健康管理センター(市役所南側)、江釣子保健センター

▶**交付対象者**…北上市民で、おおむね40歳以上の希望者

※数に限りがあります。ご希望いただいても交付できない場合がありますので、ご了承ください。

※従来の健康手帳をご利用の人でも、血圧などの記録欄が不足した場合は、健康増進課・江釣子保健センターで記録のページを差し上げます。

▶**問い合わせ**…成人保健係 内線 3175～3177

健康情報はここに集約！

A5ファイルと一体型なので、健診結果をつづったり、お薬手帳や保険証と一緒に持ち運べて便利です。

健康診断の結果って、保管が大変！

血圧や体重の記録用紙がほしい

あれ？いつ病気したっけ？忘れたなあ



(新しい健康手帳)

(従来の健康手帳)



(A5ファイルになっているカバー)

休日当番医(9:00~17:00)

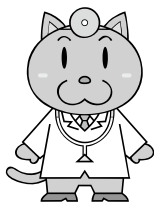
とき	内科系	外科系
1/27 (日)	黄木内科医院 上江釣子15-60-2 77-2211	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
2/3 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003
2/10 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
2/11 (月)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
2/17 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
2/24 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
1/27 (日)	フジ調剤薬局 上江釣子15-57-2 71-5505	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
2/3 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
2/10 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
2/11 (月)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
2/17 (日)	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
2/24 (日)	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	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) 休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	施術所	とき	歯科
1/27 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	2/17 (日)	和賀歯科医院 中野町3-2-4 65-3000
2/3 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	※3週目以外の日曜日には開院 している歯科があります。	
2/10 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611		
2/17 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210		
2/24 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626		



※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。

検診受診希望調査にご協力ください

市は、平成25年度に実施予定の各種検診について、受診を希望するかどうかの調査を行います。

この調査は、検診の受診を希望する人に受診通知書を発送するための調査で、次の生年月日の人と、昨年北上市に転入した人が対象です。

①子宮頸がん検診(20歳以上)

平成2年1月1日~12月31日生まれの女性

②乳がん検診(40歳以上)

昭和45年1月1日~12月31日生まれの女性

■上記①と②は2年に1回の検診で、25年度の対象者は和暦で奇数年(平成は偶数年)生まれの人です。

③胃がん・大腸がん検診(35歳以上)

昭和52年4月2日~53年4月1日生まれの人

④肺がん検診(40歳以上)

昭和47年4月2日~48年4月1日生まれの人

⑤前立腺がん検診(50歳以上)

昭和37年4月2日~38年4月1日生まれの男性

⑥平成24年1月1日~12月31日までに転入した人のうち、各検診の対象年齢にある人

調査対象者には順次調査書を送付しますので、必要事項をご記入の上、健康増進課まで返送(同封の返信用封筒を利用)またはご持参ください。

◎今回の調査対象に該当しない人は…

過去の調査で申し込みをした人や、24年度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。

なお、年齢によっては受診希望の有無にかかわらず、受診通知書を送付する場合があります。

また、受診申し込みは随時受け付けています。退職や疾患の治療が終了したなどの理由で新たに市の検診を希望する人は、お気軽に健康増進課までお申し込みください。



▶問い合わせ…健康係 内線 3172~3174