



## 3月1日～7日は子ども予防接種週間です!!



3月1日(金)～7日(木)は子ども予防接種週間です。この週間は保護者の予防接種に対する関心を高め、各種予防接種の接種率の向上を目的としています。この機会に、お子さんの予防接種履歴について今一度見直されることをお勧めします。

特に本年度、年長児・小学校6年生・中学校1年生・高校3年生相当年齢のお子さんについては、2種混合・麻しん風しん混合ワクチンの接種期限が3月末に迫っています！未接種の場合は、早めの接種をお願いします。

無料接種期限が3月末までの定期接種一覧

ワクチン名	対象
2種混合	小学6年生
麻しん風しん混合(2期)	年長児
麻しん風しん混合(3期)	中学1年生
麻しん風しん混合(4期)	高校3年生相当年齢

※なお、麻しん風しん混合の3期、4期接種に関しては、本年度末で定期接種より除外される予定です。

こうくう

## 口腔の健康のために気を付けたいこと

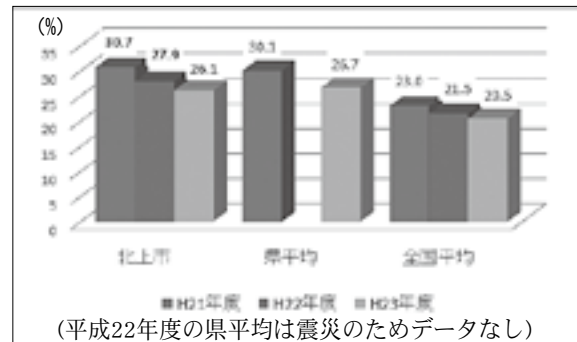


市は、市民の口腔の健康のためにさまざまな取り組みを行っています。

今回は、お子さん、妊婦、成人について口腔の健康のためのアドバイスを紹介します。

### お子さんのむし歯予防について

右のグラフは、3歳6カ月児検診の結果を基に、北上市・岩手県・全国のむし歯のある子どもの割合を示したものです。平成21年度～23年度にかけて、当市のむし歯の子の割合は減ってきているものの、全国平均と比較するとまだまだ多い状況にあることが分かります。



### お子さんのむし歯を防ぐためには

- ・おやつとむし歯は深い関係にあり、特に、甘味おやつやジュース(野菜ジュースを含む)を頻繁に摂ることは、むし歯の原因になりかねません。保護者はお子さんへのおやつとの与え方をこの機会に見直しましょう。
- ・お子さんが歯みがきした後、保護者がもう一度仕上げみがきをすることは大変重要です。小学3年生くらいまでは毎日続けたほうが良いでしょう。

### 妊婦の皆さんへ～妊婦歯科検診のススメ～

妊婦の皆さんについては、妊婦歯科検診の受診をお勧めします。口腔の疾患などの診査の他に、歯のクリーニングも受けることができます。むし歯菌は、お母さんから子どもにうつると言われています。

妊娠中から、お口の中を健康に保ち、生まれてくる赤ちゃんをむし歯にしないようにしましょう。妊婦歯科検診票は母子手帳交付時に発行しています。

### 成人の皆さんへ～定期歯科検診のススメ～

昨年は6月から12月まで40歳の人を対象に成人歯科検診を実施しましたが、1,460人の対象者のうち、16.6%の人が受診しました。うち80%の人が何らかの処置が必要でしたが、85%の人が治療を開始しており終了した人もいます。このように成人歯科検診を受けることによって、自分の口の中を知ることができ、むし歯や歯周病を早期に治療・予防することができます。口腔の健康は、体全体の健康を考えるうえでも非常に重要です。こうした機会を有効に活用し定期歯科検診を継続しましょう。

▼問い合わせ…健康係 内線 3172～3174

**休日当番医(9:00~17:00)**

とき	内科系	外科系
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
3/3 (日)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
3/10 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
3/17 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
3/20 (水)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
3/24 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
3/31 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644

**日曜日当番整骨院(9:00~17:00)**

とき	施術所	とき	施術所
2/24 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	3/17 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531
3/3 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	3/24 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
3/10 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221	3/31 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725

※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。

**休日当番薬局(9:00~17:00)**

とき	薬局	薬局
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
3/3 (日)	ぴーす薬局 本通り2-1-32 61-2411	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/10 (日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
3/17 (日)	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
3/20 (水)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
3/24 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/31 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	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	

**休日当番歯科(9:00~12:00)**

とき	歯科
3/17 (日)	わたなべ歯科 常盤台2-13-37 61-2911

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

お医者さんからの  
健康アドバイス vol.3

**転倒予防の心掛け**

お年寄りの転倒は、本来二本脚で歩くことができなくなるほど身体が弱り始めたというサインだと考えてください。

転びやすくなる原因は、自分の中にある内的要因(加齢や運動機能の低下、メタボや認知症、薬の作用など)と周囲の環境などの外的要因(ぬれている場所、階段・段差、片付けていない所など)とがあります。

転倒予防に効果的な運動として、片足立ちを意識すること、森光子さんが毎日されていたスクワット運動、体重移動などの運動を取り入れた運動遊び、

リズム体操などがあります。それらの運動は、無理なく、楽しくバランス能力や筋力、反射神経を養うことができます。激しい筋トレよりも踊りや太極拳のように自分の体重をバランスよく水平、垂直に移動させる運動が最適です。

3月3日(日)午後1時から、さくらホール大ホールで行われる「転倒予防フォーラム岩手2013 in 北上」の市民公開講座「転倒予防の心がけ」でもっと分かりやすい、深い、楽しい講演があります。入場無料ですので、お気軽に参加してください。

▶協力…(社)北上医師会 ☎63-4518