



## がん検診啓発シリーズ vol.2 乳がん検診

乳がん検診、きちんと受けていますか。2年に一回の検診ということもあり、つい忘れがちになってしまいますよね。乳がんは、早期発見、早期治療ができる「治るがん」なんです。集団、個別、2つの検診形式からどちらかを選択して受診いただけます。

### ◆本年度の受診対象者◆

40歳以上、和暦で奇数年生まれの女性

### ◆本年度のクーポン券(無料)対象者◆

- ・昭和47年度生まれ (S47.4.2～S48.4.1)
- ・昭和42年度生まれ (S42.4.2～S43.4.1)
- ・昭和37年度生まれ (S37.4.2～S38.4.1)
- ・昭和32年度生まれ (S32.4.2～S33.4.1)
- ・昭和27年度生まれ (S27.4.2～S28.4.1)

※対象者への通知書は集団検診日程が近くなり次第郵送しています。早めの受診を希望する場合は同係までご連絡を！

### ◆個別検診◆

集団検診会場にて乳房の写真(マンモグラフィ)を撮影、写真を持って市内の医療機関で受診していただきます。待ち時間が短くなるのがメリットです。

個別検診実施医療機関

| 病院名          | 電話番号    |
|--------------|---------|
| 北上済生会病院      | 64-7722 |
| 安部医院         | 64-2927 |
| 小川医院中野町クリニック | 63-2939 |
| 斎藤医院         | 64-0021 |
| 千田クリニック      | 71-2455 |
| 和賀診療所        | 72-2228 |

### ◆集団検診◆

集団検診会場にて乳房の写真撮影、そのまま医師の診察を受けていただきます。待ち時間は長くなりますが、ひとつの会場で撮影と診察を完了できるのがメリットです。

問い合わせ 健康係 ☎72-8295

## 体幹トレーニングでメリハリボディ

### 「美BODY教室」開催

とき…10月2日(水)体幹トレーニングの効果実感

10月9日(水)気になる部位のトレーニング

10月16日(水)美BODY実感

11月20日(水)美BODY継続のコツ(フォロー会)  
19:00～20:15 (18:30受け付け開始)

☆各回に資料がつくので、自宅でも継続できます。

☆11月のフォロー会は、10月の教室に1回以上参加いただいた人が対象です。

☆受け付け後の待ち時間に、体脂肪や体重、血液サラサラ度の計測を自由に行うことができます。

ところ…健康管理センター2階

内 容…岩田 素 氏(コナミスポーツクラブ北上)による体幹トレーニング教室全4回。4回目のフォロー会には、市栄養士によるミニ美BODY栄養学実施

定 員・参加料…30人(先着順)・無料

持ち物…汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

申し込み…9月27日(金)までに同係へ

※子ども連れ可：お子さんはNPO法人フォルダスタッフによるレクリエーションを体験できます(申し込み時に年齢をお知らせください)。

じっくり・じんわり体幹(体の芯)の筋肉を鍛えると…

- 骨盤の歪みを改善
- ウエストの周りがすっきり
- 産後の体形戻し
- 丸くなった背筋が伸びる
- 肩こり、腰痛の予防・改善
- スポーツ技術の向上

などの効果があります。

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

## 本年度も成人用肺炎球菌の接種事業がはじまりました!!

市は、本年度満70歳になる人を対象に成人用肺炎球菌ワクチンの接種事業を行っています。対象の人には市から通知書をお送りしていますので、医療機関で接種をしてください。

日本人の死因の第3位は肺炎です。その中でも肺

【対象】本年度満70歳になる人(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ)

【費用】5,000円(生活保護世帯は無料です。同係までご連絡ください)

【接種方法】通知書記載の実施医療機関で接種してください(要予約)

【持ち物】成人用肺炎球菌ワクチン接種通知書(対象者に送付済み)、接種料金

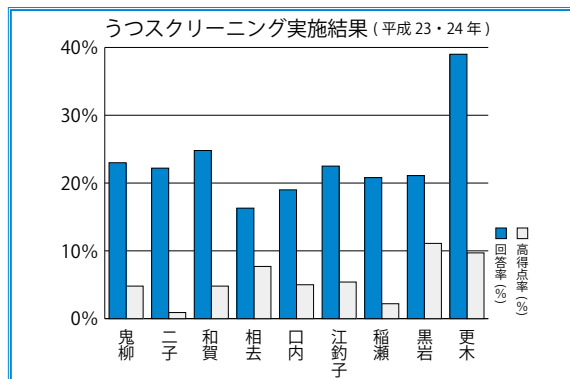
炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占めます。成人用肺炎球菌ワクチンは、1回の接種で5年以上効果が持続し、肺炎の予防や、肺炎にかかっても軽い症状で済む効果が期待できます。この機会にぜひ接種を受けましょう!!

問い合わせ  
健康係  
☎72-8295

## こころの健康について考えてみませんか ～9月は岩手県自殺防止月間です～

### 《北上市での取り組み紹介～うつスクリーニング事業～》

市は、市民にこころの健康に関心を持っていたく方法の一つとして、うつスクリーニング事業を実施しています。こころの健康度をチェックできる質問票を健診・検診通知に同封し10項目の設問に解答していただきます。質問票は集団健診会場や各医療機関で回収し、結果を本人へ郵送しています。



### 《本事業の実施状況とセルフチェックのすすめ》

過去2年間で実施した結果は左図の通りです。回答者は約2割、そのうち高得点(ストレス度が高い人)は約6%でした。なお、本年度は黒沢尻北、黒沢尻東、黒沢尻西、立花、飯豊地区で実施しています。

地区の人口規模にばらつきがあるため、結果の良し悪しは一概に言えませんが、こころの状態は日々変化するため、時々ふり返ることをおすすめします。なお、こころの健康づくり質問票は市のホームページからダウンロードできますのでご活用ください。



イラスト：細川貂々

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

### 休日当番医 (9:00～17:00)

| とき          | 内科系                                 | 外科系                                 |
|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 8/25<br>(日) | 坂の上野 田村太志クリニック<br>上野町4-2-15 65-1111 | 千田クリニック<br>大堤北1-5-8 71-2455         |
| 9/1<br>(日)  | むらさきのクリニック<br>村崎野15-150-1 71-3555   | 渕澤脳神経外科クリニック<br>鍛冶町2-14-40 63-6321  |
| 9/8<br>(日)  | 日高見中央クリニック<br>北鬼柳22-46 61-0888      | 小川医院中野町クリニック<br>中野町1-9-28 63-2939   |
| 9/15<br>(日) | 山岡胃腸科内科医院<br>本石町2-1-45 63-5770      | いわぶち脳神経クリニック<br>さくら通り2-2-25 65-3661 |
| 9/16<br>(月) | 根本小児科医院<br>芳町6-5 63-4687            | きたかみ腎クリニック<br>柳原町4-15-9 61-5700     |
| 9/22<br>(日) | 立正堂医院<br>相去町西野32-1 67-2708          | 大内整形外科医院<br>本通り4-12-10 63-7230      |
| 9/23<br>(月) | 小野寺こども医院<br>村崎野15-354-2 81-6660     | みずかわ耳鼻咽喉科医院<br>上江釣子15-213 72-6760   |
| 9/29<br>(日) | さくらの内科クリニック<br>大曲町7-20 61-5060      | 斉藤整形外科<br>諏訪町2-6-41 65-3441         |

### 日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

| とき          | 施術所                         | とき          | 施術所                           |
|-------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------|
| 8/25<br>(日) | 大河原整骨院<br>本通り3-1-26 65-0104 | 9/15<br>(日) | 高橋整骨院<br>下江釣子11-53-1 73-5170  |
| 9/1<br>(日)  | 佐藤整骨院<br>大通り1-6-8 63-3725   | 9/22<br>(日) | 土川整骨院<br>上江釣子19-61 77-3239    |
| 9/8<br>(日)  | 大和接骨院<br>常盤台1-20-1 63-8611  | 9/29<br>(日) | きくち整骨院<br>村崎野24-20-16 66-5321 |

### 休日当番歯科 (9:00～12:00)

| とき          | 歯科                          |
|-------------|-----------------------------|
| 9/15<br>(日) | 大通り歯科医院<br>大通り2-1-1 64-5060 |

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

### 休日当番薬局 (9:00～17:00)

| とき          | 薬局                                      | 薬局                                |
|-------------|---|-----------------------------------|
| 8/25<br>(日) | まごころ薬局<br>上野町4-3-22 61-6600             | つくし薬局大堤店<br>大堤北1-6-30 67-0211     |
|             | 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店<br>村崎野17-22-1 68-4976 |                                   |
| 9/1<br>(日)  | 東北調剤薬局むらさきの店<br>村崎野15-149-1 62-5900     | フロンティア薬局北上店<br>村崎野17-171 66-7121  |
| 9/8<br>(日)  | すずらん薬局<br>北鬼柳22-36-11 61-2277           | ニコニコ薬局<br>中野町1-10-29 65-5551      |
|             | さくら薬局北上村崎野店<br>村崎野17-170-2 81-4545      |                                   |
| 9/15<br>(日) | しらゆり薬局<br>本石町2-1-47 63-7575             | きたかみ中央薬局<br>さくら通り2-2-28 65-7550   |
|             | 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店<br>村崎野17-22-1 68-4976 |                                   |
| 9/16<br>(月) | ひまわり薬局<br>芳町7-20 63-6877                | まちぶん調剤薬局<br>柳原町4-15-8 65-7810     |
|             | さくら薬局北上村崎野店<br>村崎野17-170-2 81-4545      |                                   |
| 9/22<br>(日) | ほのぼの薬局<br>相去町相去51 71-2727               | フロンティア薬局北上店<br>村崎野17-171 66-7121  |
| 9/23<br>(月) | あい薬局村崎野店<br>村崎野15-354-3 71-1101         | つくし薬局江釣子店<br>上江釣子15-135-3 72-6646 |
|             | 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店<br>村崎野17-22-1 68-4976 |                                   |
| 9/29<br>(日) | かたくり薬局<br>大通り4-3-1 61-3351              | ファースト調剤薬局<br>諏訪町2-5-42 61-3023    |
|             | さくら薬局北上村崎野店<br>村崎野17-170-2 81-4545      |                                   |

休日当番医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。