



インフルエンザにご用心!!

例年12～3月はインフルエンザが流行する時期です。インフルエンザにかからない、広めないために以下のことに注意しましょう。

インフルエンザにかからないために…

- ・外出後は手洗い、うがいをしましょう
- ・流行前のワクチン接種も有効です
- ・適度な湿度を保つことも効果的です
- ・十分な休養と、バランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザにかかったら…

- ・早めに医療機関を受診しましょう
- ・安静にして、休養をとりましょう
- ・水分を十分に補給しましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう

咳エチケットを守りましょう

- ・咳、くしゃみが出たらマスクをし、症状がある人へは着用をお願いしましょう
- ・マスクは正しく着用しましょう
- ・マスクがなく咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう
- ・使ったティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てましょう

▶ 問い合わせ…健康係 ☎72-8295

麻しん風しん混合第2期、二種混合の予防接種はお済みですか？

これらの予防接種は、無料で接種できる期限が平成26年3月31日までとなっています。まだ接種していない人は、期限近くに慌てて接種することがないように、早めに受けましょう。



◆対象者

麻しん風しん混合第2期

平成19年4月2日～20年4月1日生まれの人

二種混合

平成13年4月2日～14年4月1日生まれの人

※紛失などの理由で通知書がない人はご連絡ください。

▶ 問い合わせ…健康係 ☎72-8295

こころ、元気ですか？ 「こころの体温計」

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話などを使って、ストレス度や落ち込み度を確認できるシステムです。

ぜひ、自分のこころの状態を確認ください。

URL <https://fishbowlindex.jp/kitakami/>



携帯・スマートフォン
はこちらから↓



健診！検診！間もなく終了です！！

本年度の各種成人検診は間もなく終了します。各検診の終了日は次の通りとなっていますので、まだ受けていない人は忘れずに受診しましょう。

検診名	種別	終了日	対象者
特定健診	集団→12月1日(日)		40歳以上の北上市国民健康保険加入者
後期高齢者健診	個別→12月28日(土)		後期高齢者医療保険加入者
結核・肺がん検診	※結核・肺がん検診は集団のみ		40歳以上の人
前立腺がん検診		50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診		40歳の人、過去に未検査の人(40歳以上)	
大腸がん検診	個別	12月14日(土)	35歳以上の人
乳がん検診	集団→11月26日(火)		40歳以上で、和暦で奇数年生まれの女性
子宮頸がん検診	個別→12月14日(土)		20歳以上で、和暦で奇数(平成は偶数)年生まれの女性
	※乳がん個別検診は、11月26日までにマンモグラフィ撮影をした人のみ受診できます。		
成人歯科検診	個別	11月30日(土)	本年度40歳になる人

※受診を希望する人で通知書がない人はご連絡ください。

▶ 問い合わせ…健康係 ☎72-8295

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 (土)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
11/24 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
12/1 (日)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777	ぴーす薬局 本通り2-1-32 61-2411 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
12/8 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
12/15 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141 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
12/22 (日)	田郷医院 さくら通り3-14-25 72-7282	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
12/23 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388 サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
12/29 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 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
12/30 (月)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
12/31 (火)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545

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
11/24 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611	12/15 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
12/1 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	12/22 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
12/8 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	12/29 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626

休日当番歯科 (9:00~12:00)

とき	歯科
12/15 (日)	小原歯科医院 本石町1-6-45 64-0595
12/30 (月)	おやま歯科矯正クリニック 大通り2-3-1 65-1182
12/31 (火)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町2-13-20 63-4058

※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。