



3月1日～7日は 子ども予防接種週間 です!!

3月1日(土)～7日(金)は子どもの予防接種週間です。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向上を目的としています。

市は子どもの予防接種として、BCG、四種混合(ジフテリア、百日せ

き、破傷風、ポリオ)、麻しん風しん、日本脳炎、ヒブ・小児用肺炎球菌などを実施しています。

予防接種は、免疫を獲得して感染症から身を守るという目的がありますが、社会的には感染症の流行を予防するという目的もあります。感染症からお子さんを守るために、各期限内に接種を済ませましょう。

なお、接種にあたっては、ほかの予防接種との接種間隔をよく確認するとともに、健康状態に十分注意し、心配なことは事前にかかりつけ医に相談してから受けるようにしましょう。



麻しん風しん混合・二種混合の予防接種の期限は3月31日です!

年度末に慌てないように、余裕を持って接種しましょう。期限を過ぎると全額自己負担となり、5千円から1万5千円程度の費用がかかります。

- 麻しん風しん混合予防接種
第2期…小学校就学前の年長児
(平成19年4月2日～20年4月1日生の人)
- 二種混合予防接種
第2期…小学6年生に相当する年齢の人
(平成13年4月2日～14年4月1日生の人)

※未接種の人には、2月20日に接種通知書を発送しています。紛失された人には再発行をしますので、早めにご連絡ください。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

お医者さんからの
健康アドバイス vol.3

めまいについて

めまいは日常生活で誰もが経験したことのある症状ではないでしょうか。めまいには、耳からくるめまいや血液の流れが悪くて起きるめまい、肩こりなどからくるめまいがありますが、注意すべきは脳からくるめまいです。

目の前が暗くなったり、意識が飛んだり、手足のしびれがあったりするようなめまいは、脳からくるめまいの可能性があります。このような場合には早めに神経内科・脳神経外科の受診をお勧めします。

また、急に耳鳴りや耳の聞こえが悪くなって、それとほぼ同時にめまいが起きる場合は、メニエール病や突発性難聴といった耳からのめまいの可能性があります。中には耳の聞こえは悪くならなくても、寝返りや起き上がったりのような動作でめまいが短時間繰り返される「頭位めまい症」などもあります。

ほかに立ち上がると一瞬くらっとするようなめまいが起きることもあります。これは血圧の調節がうまくいかないことでめまいが起きている場合です。めまいを感じた場合は放置せず、耳鼻咽喉科での検査を早めを受けることをお勧めします。



▶協力…(一社)北上医師会 ☎63-4518

検診結果を自己管理に役立て ましょう!

平成25年度の成人検診が終了しました。

◎精密検査と判定されたら…

症状が出たり検診で異常が見つかったりしてもむやみに動揺せず、なるべく早く精密検査を受けましょう。

◎結果を健康づくりに役立てましょう

検診結果を参考に、生活習慣の改善や健康づくりをしましょう。また、日ごろから血圧計や歩数計、体重計などを使って定期的に健康管理をするように心掛けましょう。

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
3/2 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
3/9 (日)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
3/16 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
3/21 (金)	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
3/23 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
3/30 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	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
3/2 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
3/9 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
3/16 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	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	
3/21 (金)	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
3/23 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
3/30 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351

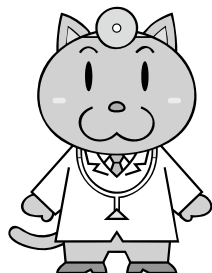
日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所	とき	施術所
3/2 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	3/23 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
3/9 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	3/30 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
3/16 (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
3/16 (日)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 66-4184

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

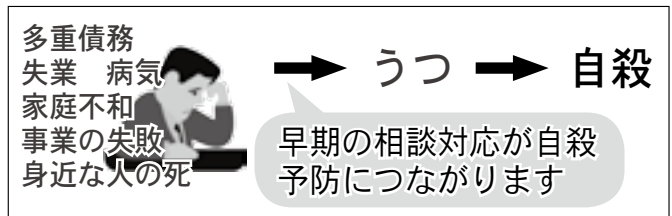


※休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

**誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して
3月は自殺対策強化月間です**

日本では年間3万人近く、北上市では毎年30人前後の尊い命が自殺によって失われています。1人が自殺することで、周囲の5~6人が深刻な精神的影響を受けると言われており、社会全体への影響は少なくありません。

下図のように、自殺の多くは、さまざまな要因が重なって引き起こされる、追い込まれた末の死であることが分かってきており、誰にでも起こりうることです。



そこで、自殺に追い込まれる人を社会全体で防ぐしくみが必要です。自殺の問題を人ごとと考えないで自分たちのこととして理解する、そんなところの「ぬくもり」と地域の「きずな」で「生きる」という選択を増やすことができるはず。まずは大切な人と、声を掛け合うことから始めてみませんか。

【自殺対策強化月間中の主な取り組み】

□健康劇によるお話会「こころのセルフケア」

とき…3月7日(金)午前10時~10時30分

ところ…中央図書館

(終了後、個別相談あり。申し込み不要)

□平成25年度北上市「いのち」の標語の展示

ところ…市内各学校、各地区交流センターなど

【相談窓口周知の取り組み】

□相談窓口一覧表

健康管理センター窓口に設置したり、市のホームページに掲載しています。

□こころの体温計

携帯電話(パソコンでも可能)を使って自分のこころの状態(ストレス度や落ち込み度)を確認できるシステムです。結果に応じたアドバイスや相談窓口が表示されます。

<アドレス>

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

<QRコード>

携帯電話・スマートフォンは

こちらから→



▶問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296