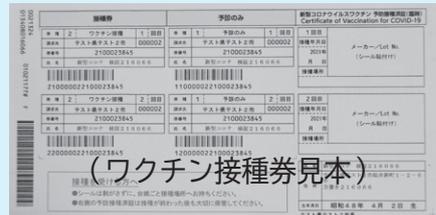


## 新型コロナワクチン接種券を発送します

令和3年度中に65歳に達する人(昭和32年4月1日以前に生まれた人)へ、新型コロナワクチン接種券を順次発送します。接種券が届いたら、案内文書を確認の上、電話またはインターネットで予約してください。

- ・ワクチン接種は完全予約制です。
- ・予約は接種券がお手元に届いてから行ってください。
- ・ワクチン供給量に限りがあるため予約に制限を設けています。
- ・通院中や健康面に不安がある人は、接種前に必ずかかりつけ医に相談してください。

※65歳未満の人の接種券は、準備ができ次第(5月以降)発送する予定です。



## 北上市新型コロナワクチン接種コールセンターを開設

新型コロナワクチン接種の予約や会場の確認などに関する問い合わせに対応するため、北上市新型コロナワクチン接種コールセンターを開設しました。

### ■北上市コールセンター専用ダイヤル(フリーダイヤル)

☎0120-107-935 / 受付時間: 8時30分~17時30分(日曜・祝日を除く)

※接種後の副反応など医学的な質問については、今後、岩手県が設置するコールセンターへお問い合わせください。

### ■問い合わせ…健康増進課新型コロナウィルスワクチン接種プロジェクト・チーム ☎72-8340

## 成人検診(集団検診)のご案内

令和3年度に実施する成人検診(特定健診・各種がん検診)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の内容で実施する予定です。

●密集・密閉・密接を避けるため、比較的広い空間の確保が可能な会場で実施します。

### 【実施会場】

- ・市保健センター(hokko内)
- ・各地区交流センター
- ・体育施設など

※当面の間、自治公民館での検診は休止します。

●引き続き感染症対策を徹底します。受診予定者の皆さんのご協力もお願いします。

- ・マスクの着用
- ・検温の実施
- ・手指消毒の実施
- ・換気の実施

●受診方法・検査項目に変更はありません。具体的な日程は、今後配布する「令和3年度成人検診のお知らせ」や市のホームページでお知らせします。

### ■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8295

## かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします!

☎長寿介護課 ☎72-8221



## カレンダーで健康習慣づくり

感染予防も運動も、日々の小さな取り組みの積み重ねで無理なく習慣としていくことができます。

市は感染予防をしながらも生活が不活発にならないように、健康づくりのチェック項目が入った月ごとの「いきいき応援カレンダー」を作成しました。毎日取り組むことを一つでも決めて、カレンダーでチェックしながら継続してみませんか?

カレンダーは、市のホームページからダウンロードできるほか、同課またはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。



### いきいき応援カレンダー

感染予防をしながら元気に暮らすために、チェック項目を心がけ、できたものに◎をつけてみましょう!

3月

いきいきチェック	感染予防のチェック
<input type="checkbox"/> 体温・体調確認をしていますか?	<input type="checkbox"/> 密集・密接・密閉を避けていますか?
<input type="checkbox"/> 運動・交流をしていますか?	<input type="checkbox"/> 水と石けんで丁寧に手洗いをしていますか?
<input type="checkbox"/> 水分をとっていますか?(6~7歳児)	<input type="checkbox"/> 会食の際は、少人数・短時間・小皿・文房具をつけて小まめに食器することを心がけていますか?
朝 昼 夜 10 15 20 25 30	<input type="checkbox"/> 室温は18℃以上、湿度は40%以上を目安に部屋の換気・加湿をしていますか?

月	火	水	木	金	土	日
3/1	2	3	4	5	6	7
体操・散歩 交流・水分						
8	9	10	11	12	13	14
体操・散歩 交流・水分						
15	16	17	18	19	20	21
体操・散歩 交流・水分						
22	23	24	25	26	27	28
体操・散歩 交流・水分						
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
体操・散歩 交流・水分						

(発行 北上市 教育課)

## 北上医師会コラム

# 頭痛の原因をハッキリさせよう



頭痛は頻度が高い症状ですが、軽く見られている症状でもあります。頭痛を訴えても「たかが頭痛で」などと言われて悩んでいる人が多くいることも事実です。

頭痛の原因は100種類以上あり、原因に合わせて治療法が違います。有名な「片頭痛」も間違えて認識されていることが多い疾患です。本当の片頭痛が起きると、動くこともできなくなり会社や学校を休まざるを得ない状況になることが多いです。効かない鎮痛剤を飲み続けていたり、「気持ちがたるんでいるからだ！」などと訳の分からないことを言われてひたす

ら我慢させられ、困り果てて受診される人がかなり多いと感じています。

子どもが頭痛を訴えても、「単なる頭痛だろう」と病院に行かずに市販の頭痛薬で対処している人が圧倒的に多いですが、片頭痛の治療をきちんと行わないと、痛みのため学校に行けなくなり不登校につながる場合があります。頭痛で生活に支障が出ている場合や子どもが頭痛を訴えた時には「もしかして片頭痛かも？」と疑い、病院を受診させてあげることが大切です。

(松浦脳神経外科 松浦 秀樹)

### 休日当番医 (9時~17時)

月日	当 番 医	
3月28日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
4月4日 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006	前田皮膚科医院 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
4月11日 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
4月18日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
4月25日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
4月29日 (木)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687

※発熱がある場合は、事前に電話相談の上、受診してください。

休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

### 日曜日当番整骨院 (9時~17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
3月28日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	4月18日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
4月4日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	4月25日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
4月11日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170		

### 休日当番薬局 (9時~17時)

月日	薬 局	
3月28日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
4月4日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
4月11日 (日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691
4月18日 (日)	さわか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
4月25日 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388
4月29日 (木)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

### 休日当番歯科 (9時~12時)

月日	歯 科	月日	歯 科
4月18日 (日)	伊東歯科医院 常盤台一丁目23-13 ☎61-0246	4月29日 (木)	えぶりこ歯科医院 上江釣子18-57-3 ☎77-2487

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。電話連絡の上、受診してください。また、発熱などの症状がある場合は、受診をお断りすることがあります。