



## 3月は「自殺対策強化月間」です

身近で悩んでいる人がいたら、心配していることを伝えてみましょう



一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じています。このような様子に気付いたら、声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることでその人の孤立を防ぎ安心を与えることができます。

問い合わせ  
成人保健係 ☎72-8296

### 気付きのポイント

- ・ため息ばかりついている。
- ・最近眠れていないようだ。
- ・仕事でもボーっとしている。
- ・食欲がなく、やせてきた。
- ・口数が少なくなってきた。



結局百分で解決  
するしかない

話した内容が  
他に漏れるかも

話しても気持ち  
分かってもらえない

### 声掛けをしてみましょう

#### 【家庭で】

「お母さん、この頃元気ないようだけどどうしたの？」

#### 【近所で】

「つらそうに見えるけど、何か悩んでる？」

#### 【職場で】

「だいぶ疲れているようだけど、どうした？」

岩手県版「ゲートキーパー手帳」から一部抜粋



### ストレスチェック・相談

#### こころの体温計

スマートフォンなどで、日ごろから心の健康度をチェックできます。結果に応じたアドバイスや相談先が紹介されます。



こころの体温計

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

#### こころの耳

職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。電話や電子メールでの相談も受け付けています。



こころの耳

URL <https://kokoro.mhlw.go.jp>

4月申請分  
から

### 北上市がん対策基金活用事業の助成内容が一部変わります

がんにより自宅で療養する人とご家族を支援するために、介護用品と医療用品の購入・借入費用の一部を助成しています。このたび助成内容を見直し、次のとおり変更します。

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

3月まで

- 1人当たりの助成金額は月額(1回)3万円まで

- 医療用品は借入費用のみ助成

4月から

- 1人当たりの助成金額は累計5万円まで

※助成金額が5万円に達した場合、最後に交付決定を受けたときから3年を経過するまでは、新たな助成申請はできません。

- 医療用品は借り入れだけでなく購入した場合の費用も助成

※31年3月31日までに緩和ケア用品を借り入れまたは購入する予定の人は、事前にお知らせください。

お医者さんからの  
健康アドバイス vol.3

## C型肝炎は治ります

10数年前までは、C型肝炎に有効な薬はインターフェロンという注射剤しかなく、患者さんの治療は大変な負担を強いるものでした。注射を打つ度に高熱、頭痛、倦怠感、食欲不振に襲われ、「インフルエンザにかかった時と同じような症状」とされていました。その治療を一年続けても治癒率が10%不足という厳しさもあり、C型肝炎は難治性疾患の代表格でした。

しかし、医学の進歩により、現在ではほぼ100%治すことができるようになってきました。それも最短8週間薬を飲むだけで、ほとんど副作用もありません。

薬は開業医でも処方することが可能です。また、国の助成制度を受けられるので、患者さんの自己負担額は月に1～2万円で済みます。

ただし、C型肝炎は自覚症状がなく進む病気のため、気が付いた時には肝硬変や肝がんまで進行していることもあります。日本では150～200万人の感染者がいると言われていますが、そのうち医療機関で何らかの治療を受けている人は50万人不足に過ぎません。体調が良いという人も、一度は肝炎ウイルス検診を受けてみることをお勧めします。

◆問い合わせ…(一社)北上医師会 ☎63-4518

### 休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
2/24 (日)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 61-5130	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
3/3 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 63-3311	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
3/10 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 65-1811	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 64-6644
3/17 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 67-2288	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
3/21 (木)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 61-5155	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 71-2455
3/24 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 64-1795	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321
3/31 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 61-0222 むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	

### 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)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725	3/17 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
3/3 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611	3/24 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
3/10 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	3/31 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210

### 休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯科
3/17 (日)	六本木歯科医院 さくら通り三丁目1-23 64-6489

※3週目以外の日曜日には開院している歯科がありません。

### 休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬局	
2/24 (日)	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
3/3 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
3/10 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
3/10 (日)	かえて薬局 本通り一丁目5-4 65-3361	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
3/17 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
3/17 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 67-6324	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
3/21 (木)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 61-3388	つくし薬局 大堤店 大堤北一丁目6-30 67-0211
3/24 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
3/24 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
3/31 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 63-3141	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
3/31 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	

### こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスをします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00～23:00)

休日当番医などは変更になることがあります。市のホームページなどで確認の上、保険証をお持ちください。