

毎日の  
ちょっと丁寧な  
歯みがきで、  
ず〜っと  
おいしく!

☆ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」☆

## ◇むし歯予防デーイベント◇

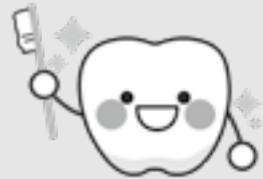
と き…6月2日(日) 11時～12時    ところ…江釣子ショッピングセンター・パル

内 容…歯科健診、歯科相談、歯みがきのポイント指導、歯のクイズなど

プレゼント…歯ブラシ、手形(お子さんのみ先着50人)、バルーンなど

参加費…無料    問い合わせ…北上歯科医師会 ☎61-2111

\*北上歯科医師会・歯科衛生士会花北支部・北上技工士会・中部保健所と共催です。



## 早く見つけて、早く治す! ◇無料で受けられる歯科検診◇

検診名	対象者	実施期間	受診券
成人歯科検診	S54.4.2～S55.4.1 生まれの人	5月1日～11月30日	5月～対象者へ郵送
後期高齢者 歯科健診	S18.4.1～S19.3.31 生まれの人	6月1日～11月30日	6月～対象者へ郵送 訪問歯科健診も可
妊婦歯科検診	妊娠中の人	母子手帳交付時から出産予定日の 1カ月前まで	母子手帳交付時に発行

※寝たきりなどで通院が難しい人は訪問歯科健診も受けられます!    問い合わせ 健康増進課健康係 ☎72-8295

## いらく☆ママ

～北上市訪問型産後ケア事業～

産後のママの心配事に、助産師が  
ご自宅を訪問しアドバイスやケアを  
行います。

### 利用できる人

北上市に住所がある産後4カ月未満  
のお母さん

**費用** 1回につき 3,000円

<2～3時間程度のケアが受けられます>

**利用できる回数** 6回まで

※利用できる回数が、4回から6回に増え  
ました。

**沐浴布のセットをプレゼント!**

問い合わせ

健康増進課母子保健係 ☎72-8297



シニアのための  
くらしの **マ+知識**

シニアのくらし・  
健康づくりなど  
に役立つ情報  
をお届けします!

長寿介護課  
☎ 72-8221

## けんこう 健口づくりのススメ

～“さきいか、たくあんが食べられる口”を目指して～

今回は『健康長寿3つの柱』の『食生活』の取り組みの一部である  
「お口の健康=健口づくり」についてご紹介します。「歯が抜けたあ  
とそのままだにしている」「入れ歯が合わないから使わない」という人  
は、かむ力が低下し、栄養が偏りやすいと言われていました。また口  
は「話す」「笑顔」などコミュニケーションのために不可欠なもので  
す。自分らしくいきいきとした生活の基盤づくりとして、まずは「さ  
きいか・たくあんを食べられる口」を目安に、～健口づくり5か条  
～を生活に取り入れてみませんか?

### ～健口づくり5か条～

1. 食事は モグモグ30回 いろんなものを噛みましょう
2. 楽しくおしゃべり歌いましょう 笑顔と笑いで毎日楽しく
3. 大きく お口を開けて はっきり言葉を伝えましょう
4. あなたの健口 支えてくれる 定期的な歯科検診
5. 口腔清掃・入れ歯のケアで お口と身体を 健康に

監修 北上済生会病院 平野涼子言語聴覚士



## 5月25日～31日は「脳卒中週間」

市は、脳卒中による死亡率が全国平均よりも高い状況です。

脳卒中はある日突然発症します。命が助かったとしても介護が必要になった原因の1位と報告されています。正しい知識を持ち、脳卒中を予防しましょう。

### ●脳卒中予防十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

### ●少しでも異変を感じたら迷わず病院受診を！

- 片方の手足や顔半分に、麻痺・しびれが起こる
- 足がもつれて歩けない
- 経験したことのない激しい頭痛がする
- ろれつが回らない、言葉が出ない
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける

### ●出前講座メニューあります

「NO！脳卒中～脳卒中予防のお話～」と題し、日常生活の中で脳卒中予防に役立つ情報を保健師がお話しします。申し込みは生涯学習文化課(☎72-8303)へ。

健康増進課成人保健係☎72-8296

### 休日当番医(9時～17時)

月日	内科系	外科系
5月26日(日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
6月2日(日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
6月9日(日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
6月16日(日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
6月23日(日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
6月30日(日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332

### 日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所
5月26日(日)	さくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
6月2日(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
6月9日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
6月16日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
6月23日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
6月30日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725

### 休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局
5月26日(日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600
6月2日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	みつばち薬局 村崎野15-149-1 ☎62-5900
6月9日(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
6月16日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月23日(日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727
6月30日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545

### 休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
6月16日(日)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 ☎61-2111

※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。

### 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します。

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

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、保険証を忘れずに受診してください。