

♡親子ですべすべお肌を目指しましょう♡

肌の状態は、生活環境やライフスタイルによっても大きく影響されます。
 新生児期からの保湿ケアは、アトピーやアレルギーの発症予防にもなります。

ステップ1 肌を清潔に保ちましょう！

まずは、皮膚を清潔に保つことが大切です。
 タオルなどでゴシゴシこすらず、石けんをしっかり泡立てて泡で優しくなでるように洗いましょう。ぬるめのお湯(38～39℃)でしっかり洗い流します。

ステップ2 保湿剤を使ってうるおいを保ちましょう！

入浴後5分以内を目安に保湿剤を塗ります。季節を問わず、継続して塗ることが大切です。
 たっぷりと皮膚にのせるように塗ります。塗った場所がテカリ、ティッシュが付くくらいが目安です。皮膚の状態や季節に合わせて保湿剤を選択することが必要です。

◎保湿剤の種類と特徴

保湿剤の種類	特 徴
軟膏・ワセリン	浸透せず、肌の表面にとどまる。洗っても流れにくい
ク リ ー ム	べたつきが少ない。水で洗うと流れる
ロ ー シ ョ ン	使用感がよく、伸ばしやすい
ス プ レ ー	広範囲に使用しやすく、手が届かない所にも使える

※皮膚の赤みやかゆみが強くなった時には、早めに医療機関を受診しましょう
 問い合わせ…母子保健係 ☎72-8297



小児インフルエンザ 予防接種費用助成

小児インフルエンザ予防接種の費用を一部助成しています。

■対象…国内の医療機関で予防接種を受ける、令和元年度中に生後6カ月から12歳になる市内在住の子ども

■申請できる人…上記対象に該当する子の親で、元年度で次の3つのいずれかに当てはまる世帯の人

- ①住民税が非課税の世帯
- ②生活保護法による被保護世帯
- ③「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付受給世帯

■助成対象となる接種期間…1月31日(金)まで

■助成金額…接種1回につき1,750円(期間中に2回まで)

■申し込み…予防接種を受ける前に「助成券交付申請書」を健康増進課へ。郵送が必要な場合は健康係(☎72-8295)にお問い合わせください。



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

生活習慣改善で 認知症を予防しましょう



認知症予防その1 バランスのよい食生活

バランスのよい食生活は、生活習慣病や認知症予防に大切です。特に、野菜や果物、魚をよく食べる人は、認知症になりにくいことが分かってきました。

認知症予防その2 適度な運動

適度な運動は、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させ、認知症予防に有効です。

認知症予防その3 日常生活を活発に

趣味やスポーツ、友達づきあいなどを楽しむことは、認知症予防に有効です。また、社会との関わりが少なくなることは認知症のリスクを高めます。

認知症予防その4 生活習慣病を放置しない

高血圧、脂質異常症、糖尿病は認知症の発症リスクを高めることが分かっています。

(認知症「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。)



休日当番医(9時~17時)

月日	内科系	外科系
12月29日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	齊藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
12月30日(月)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 ☎61-5130	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
12月31日(火)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
1月1日(水)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
1月2日(木)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
1月3日(金)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
1月5日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
1月12日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
1月13日(月)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
1月19日(日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
1月26日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136

日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所	月日	施術所
12月29日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	1月19日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
1月5日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	1月26日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
1月12日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611		

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科	月日	歯科
12月30日(月)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 ☎63-3011	1月3日(金)	佐藤さとし歯科医院 下江釣子11-60-4 ☎73-5850
12月31日(火)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 ☎62-1110	1月19日(日)	菅原歯科医院 上野町二丁目12-14 ☎64-3455
1月2日(木)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 ☎66-4184		

※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。

休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬局	
12月29日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
12月30日(月)	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 ☎61-3757	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月31日(火)	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 ☎61-3757	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
1月1日(水)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 ☎61-2838
1月2日(木)	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	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
1月3日(金)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 ☎61-2838
1月5日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	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
1月12日(日)	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 ☎64-0918	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
1月13日(月)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月19日(日)	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 ☎64-0918	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
1月26日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月3日(金)	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 ☎64-0918	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
1月5日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	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
1月12日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877
1月13日(月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月19日(日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
1月26日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	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
1月3日(金)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	



※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。

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)