

「いのちを大切にし、ともに支え合う北上」を目指して

3月の「岩手県自殺対策強化月間」に合わせて、市が行っている心の健康に関する取り組みをご紹介します。

○「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を見ることができます。

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



【こころの体温計】

○出前講座

こころの疲れのサインや対応方法など地域や職場ができることを保健師がお話しします。

■申し込み…生涯学習文化課 ☎72-8303

○ブルーリボン

3月は心の健康について考えるきっかけとして、3庁舎と中央図書館にブルーリボンツリーを展示します。

こころの健康に関する相談先

よりそいホットライン

☎0120-279-226(フリーダイヤル。24時間対応・無料・外国語による相談も受け付けます)

ファクス0120-773-776(フリーダイヤル。通話による聞き取りが難しい人の相談に応じます)

こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター)

☎019-622-6955(平日9時~21時)



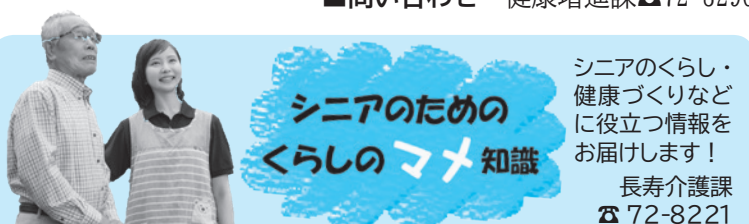
■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8296

ほっこ hoKkoウォームアップトーク ～まちに出て、人と出会う～ を開催しました



2021年春にオープンする保健・子育て支援複合施設「hoKko」。施設の活用の可能性を広げることを目的に、第2回目のトークイベントを1月25日、さくらホールで開催しました。当日は約30人の市民が参加し、「まち保育のススめ」の著者で横浜市立大学の三輪律江先生を招いて、地域社会と子どもの接点を創出し、まちぐるみで行う子育てについてお話を伺いました。今後も、さまざまなテーマでトークイベントを企画していきます。

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8315



“高齢者虐待”について知ろう! ～老いを受け入れ高齢者と上手に暮らす～

高齢者虐待は、高齢者の尊厳を損なう重大な権利侵害であり深刻な問題ですが、どこの家庭でも起こり得る身近な問題です。高齢者に接する機会のある人が高齢者の特徴や虐待に至る背景を知り、高齢者やその家族の変化、SOSなどのサインに早めに気づくことで、状況の悪化や虐待を防ぐ手立てを考えていくことができます。



地域包括支援センター社会福祉士部会では、高齢者虐待を未然に防ぐための出前勉強会を開催し、虐待の背景やサインなどを広く知ってもらうための活動をしています。地域で勉強会を開催したい場合は、各地域の地域包括支援センターまたは長寿介護課にお問い合わせください。

また、身近で「ちょっと気になる人がいる…」という場合は一人で悩まず、ご相談ください。



《妊婦・13歳未満の子どもの転入・転出》 母子保健サービスなどに関する手続きを忘れずに

転入 妊婦や乳幼児の健診、予防接種などの受診方法は、市町村によって異なります。妊娠中の人や13歳未満の子どもが北上市に転入した場合は、必要書類をお持ちの上、次の窓口で手続きをしてください。



■届出窓口…健康増進課0番窓口（本庁舎1階）または江釣子保健センター

■必要な書類…母子健康手帳（母子健康手帳の交付をまだ受けていない人は、医療機関から交付された妊娠届を持参）

■手続き…妊娠中の人／医療機関を受診する際に使用する妊婦一般健康診査受診票などを交付します。（前住所地で交付された妊婦一般健康診査受診票などは、北上市では使用できません）

13歳未満の子ども／乳児一般健康診査受診票の交付、乳幼児健康診査、予防接種などについて案内します。

転出 転出すると、当市発行の妊婦一般健康診査受診票や乳児一般健康診査受診票、予防接種通知書は使用できなくなります。そのため、転出先の市町村窓口で手続きが必要となります。

■問い合わせ…健康増進課 ☎ 72-8297

休日当番医（9時～17時）

月日	内科系	外科系
3月1日 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
3月8日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
3月15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	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
3月20日 (金)	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
3月22日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
3月29日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
3月1日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	3月22日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
3月8日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	3月29日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
3月15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
3月15日 (日)	たんご歯科クリニック 上野町四丁目12-27 ☎64-4415

※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	内科系	外科系
3月1日 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
3月8日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
3月15日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
3月20日 (金)	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	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
3月22日 (日)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
3月29日 (日)	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
3月22日 (日)	さわか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
3月29日 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211

※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）