

特定検診のご案内

特定健診は国が定めた年に一度の健康診断です。国民健康保険加入者には、集団健診の時期に合わせて市から受診券が送付されます。

健診期間の後半になるほど混む傾向がありますので、早めに受診しましょう。

■対象者…40歳以上の国民健康保険加入者

■集団健診…5月11日(月)～11月29日(月)

■個別健診…5月11日(月)～12月23日(木)

健診にかかる時間

約
1時間

| | |
|------|------|
| 身体測定 | 血液検査 |
| 血圧測定 | 尿検査 |
| 心電図 | 眼底検査 |

※混雑状況等により、健診にかかる時間が前後する場合があります。

健診にかかる費用

1,300円

特定健診は助成がない場合 10,000円程度かかりますが、市から助成が出るため、自己負担 1,300円 で受診できます。

成人男性の皆さんへ

無料で風しん抗体検査・予防接種を受けられます。風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。強い感染力を持ち、せきやくしゃみなどで感染します。また、妊娠20週ごろまでの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。

■対象者…昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■実施機関…全国の指定医療機関

※職場の健診などで抗体検査を受診できる場合があります。健診実施主体にお問い合わせください。

■受診方法

- ①対象者に、4～5月の間に抗体検査・予防接種受診クーポン券を送付
- ②クーポン券を医療機関・健診会場などに持参し抗体検査を受診
- ③検査の結果、抗体不足の人は予防接種を受ける

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8295

感染症対策をきちんと行いましょう！

新型コロナウイルスをはじめとする、風邪や季節性インフルエンザなどの感染症は、一人一人の手洗いや咳エチケットの実施が重要な予防措置となります。

すぐにできる次の対策を徹底しましょう！

① 正しい手洗いを行いましょう！

- ・両手をよくぬらした後、石けんをつけ、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首を洗います。
- ・石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケットを徹底しましょう！

- ・マスクがある時は、口と鼻をきちんと覆いましょう。
- ・マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。
- ・マスク、ハンカチなどがない時は、袖で口と鼻を覆いましょう。

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！
 (問)長寿介護課 ☎72-8221



10年後も自立した生活を送る自信がありますか？

筋肉量は年齢とともに徐々に減少し、70代は20代の7割の筋肉量だと言われています。筋力が低下すると、歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなったり、疲れやすくなります(2週間の寝たきりにより失う筋肉は、7年間に失われる量に匹敵するとも言われています!)。そうなるさらに活動量が減少し、筋肉量が減少するという悪循環に陥ってしまいます。

自立した生活を行うためには少なくとも15分程度は歩き続けられる体力が必要です。体力に合わせ、散歩やウォーキング、筋力トレーニングを継続して行い、運動機能を維持するようにしましょう。元気なうちから公共交通機関などを利用して自家用車を使わない生活を体験しておくことも、10年後の生活をイメージできおすすめです。



なくそう！ 受動喫煙

～マナーからルールへ～

健康増進法の一部改正により、2020年4月1日から受動喫煙対策が本格化します。

- 多くの施設において「**屋内**」が原則禁煙になります(さらに学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関の庁舎などは、「**敷地内**」が原則禁煙です)。
- 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止となります。
- 屋内での喫煙には喫煙専用室などの設置が必要となります。
- 喫煙室であることの標識掲示が必要となります。



政府受動喫煙対策のホームページ

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8296

休日当番医 (9時～17時)

| 月日 | 内科系 | 外科系 |
|-----------|---|--------------------------------------|
| 4月26日 (日) | 立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 | みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760 |
| 4月29日 (水) | さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 | いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155 |
| 5月3日 (日) | みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 | 大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230 |
| 5月4日 (月) | 中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 | 小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660 |
| 5月5日 (火) | かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 | ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800 |
| 5月6日 (水) | 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 | とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603 |
| 5月10日 (日) | 柴田医院 新穀町一丁目6-10 ☎61-5130 | 松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332 |
| 5月17日 (日) | 茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 | きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003 |
| 5月24日 (日) | 芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 | 安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927 |
| 5月31日 (日) | いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 | 斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021 |

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

| 月日 | 施術所 | 月日 | 施術所 |
|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------|
| 4月26日 (日) | うへのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221 | 5月17日 (日) | 大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611 |
| 5月3日 (日) | 大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104 | 5月24日 (日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239 |
| 5月10日 (日) | 佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725 | 5月31日 (日) | 高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170 |

休日当番歯科 (9時～12時)

| 月日 | 歯科 | 月日 | 歯科 |
|-----------|------------------------------------|-----------|------------------------------------|
| 4月29日 (水) | 都鳥歯科小児歯科クリニック 大曲町9-26 ☎64-3033 | 5月6日 (水) | 畠山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 ☎73-5893 |
| 5月4日 (月) | とも歯科クリニック 本通り一丁目8-17 ☎64-1601 | 5月17日 (日) | はなえ歯科医院 上江釣子17-93 ☎72-5545 |
| 5月5日 (火) | なおこ歯科クリニック 北鬼柳18-104-2 ☎61-3368 | | |

※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 | |
|-----------|--|--|
| 4月26日 (日) | ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727 | つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646 |
| 4月29日 (日) | 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29日 (日) | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 | すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388 |
| 5月3日 (日) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 | |
| 5月4日 (月) | 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 | あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101 |
| 5月5日 (火) | かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 | あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665 |
| 5月5日 (火) | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 | |
| 5月6日 (水) | おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551 | かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351 |
| 5月6日 (水) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 | |
| 5月10日 (日) | 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 |
| 5月10日 (日) | 佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 | とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886 |
| 5月17日 (日) | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 | |
| 5月24日 (日) | かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 | いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353 |
| 5月24日 (日) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 | |
| 5月31日 (日) | ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 | 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 |

※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)