



味かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで



☆6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です☆

歯と口の健康週間を機会に自分の歯の健康管理を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

◇無料で受けられる歯科検診◇

検診名	対象者	実施期間	備考
成人歯科検診	今年度40歳になる人 (昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生)	5月1日~11月30日	4月末から対象者へ郵送
後期高齢者 歯科健診	昨年度75歳になった人 (昭和19年4月1日~昭和20年3月31日生)	6月1日~11月30日	5月末から対象者へ郵送 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

ていねいな歯の磨き方

- ①よくうがいをする
- ②水でぬらした歯ブラシでよく磨く
- ③よくうがいをする
- ④歯みがき粉をつけて軽く磨く
- ⑤1回だけうがいをする

やってみませんか?
いつもより丁寧な
歯磨き!



少し気を付けるだけ
で驚くほどさっぱり
しますよ!

医療や介護情報を病院などで共有

「いわて中部ネット」参加を受け付けています

いわて中部ネット(岩手中部地域医療情報ネットワークシステム)は、岩手中部地域(北上市、花巻市、遠野市、西和賀町)の病院・クリニック、歯科、薬局、介護事業所などの訪問施設間で、医療や介護の情報を一元化した「地域のカルテ」を活用し、安全で質の高いサービスを提供しています。

住民がいわて中部ネットに登録することで、個人の「地域のカルテ」が作成されます。医療や介護に関するカルテを医師や薬剤師が共有することで医療機関ごとの検査や薬の重複が少なくなるほか、緊急救急時の治療や介護サービスをスムーズに受けることもできます。

参加料は無料で、個人情報は強固なセキュリティ対策を行っているほか、医療関係者などにも厳格な規約・規定により遵守することが義務付けられています。参加している施設名など詳しくは同法人ホームページ(URL <http://chubunw.com/>)をご覧ください。

- 受付時間…9時~17時(土・日曜日、祝日を除く)
- 問い合わせ…NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会事務局(花巻市大通り二丁目6-23)
☎0198-41-8289

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!
☎長寿介護課 ☎ 72-8221



外出自粛中でもできる運動と交流のヒント

新型コロナウイルスの感染予防対策の外出自粛により、運動不足や孤独を感じている人は少なくないと思います。そこで下記の取り組みをご紹介します。

【運動】

- ・テレビやラジオ、動画配信を活用して運動する。
- ・ごみ捨てや買い物の際は、車を使わず歩くようにする。
(認知症・介護予防のためには、1日5,000歩以上歩くことが目安です。)



【交流】

- ・定期的に家族や友人と電話で話したり、手紙・メールなどでやり取りをしたりする。
- ・買い物や受診など、困った時に助けを呼べる相手を考えておいたり、前もって対応を話し合ったりしておく。





“まんまるだっこ”で助産師が訪問ケア

～産後のお母さんの相談やお手伝いをします～

北上市訪問型産後ケア事業(りらく☆ママ)を令和2年4月からNPO法人まんまるママいわてに委託し、「まんまるだっこ」として実施しています。

出産後、自宅に戻って、お産や育児疲れで体調が良くない、赤ちゃんのお世話や生活リズムが分からない、授乳がうまくいかないなどのお母さんの困りごとに、助産師が訪問してアドバイスやケアを行います。

- 利用できる人…市内に住所がある産後1年未満のお母さん
- 費用…1回につき2,000円
- 訪問エリア…市内(自宅でも里帰り先でも可)
- 利用日…金曜日の9時30分～17時(それ以外に希望がある場合は要相談)
- 問い合わせ…健康増進課☎72-8297



NPO法人まんまるママいわて☎090-2981-1135(月・水・金曜日 9時～16時)

休日当番医(9時～17時)

月日	内科系	外科系
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
6月7日(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
6月14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
6月21日(日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	前田皮膚科医院 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
6月28日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
5月24日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	6月14日(日)	とどり整骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
5月31日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	6月21日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
6月7日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	6月28日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
6月21日(日)	ファミリー歯科医院 北鬼柳19-83-1 ☎77-4182

※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	
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
	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	
6月7日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
6月14日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月21日(日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
	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	
6月28日(日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	

※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)