

北上市産前産後『まんまるだっこ』が7月にオープンしました!

『まんまるだっこ』はママと赤ちゃんが安心して休息できるほか、母乳ケア・育児相談などが受けられる施設です。市からNPO法人まんまる岩手に産後ケア事業を委託し、主に3つのサービスを提供しています。

★ 産後デイサービス(1日ゆったりコース 昼食付き!)

対象者：市内に住所がある産後5カ月未満のママと赤ちゃん
 利用日：火・木曜日の9時～16時
 利用料：3,000円/回

★ 産後ショートサービス(半日短時間コース!)

対象者：市内に住所がある産後5カ月未満のママと赤ちゃん
 利用日：火・木曜日の9時～12時、13時～16時
 利用料：2,000円/回

★ 訪問サービス

対象者：市内に住所がある産後1年未満のママと赤ちゃん
 利用日：基本的に金曜日の9時～16時
 利用料：2,000円/回

主なケアサービスの内容

母乳ケア、赤ちゃんの体重測定、もく浴、骨盤ケア、ミルク・母乳の量についての相談、育児相談など



■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8297

ロタウイルスワクチン 定期接種化のお知らせ

10月1日からロタウイルスワクチンの予防接種が無料で受けられるようになります。

【ワクチンの種類と接種間隔・回数】

下記の2種類があり、どちらかを選びます。

① 1価(ロタリックス)

生後6週から24週の間27日以上の間隔で
2回接種

② 5価(ロタテック)

生後6週から32週の間27日以上の間隔で
3回接種

【対象者】

令和2年8月1日以降に生まれたお子さん
(個別に予防接種通知書を送付します)

※それ以前に生まれ、上記のいずれかの接種間隔で受けることができるお子さんで、接種を希望する場合はお問い合わせください。

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8295

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



閉じこもりは認知症をまねく!?

外出が週1回以下の高齢者は、1日に1回は外出する人に比べて認知症になるリスクが3.5倍にもなります。(出典：東京都老人総合研究所)

外出の機会を増やすことは、「転ばないように気を付ける」「身だしなみを考える」「人と交流することで緊張感が生まれる」など、脳機能の活性化に役立ちます。

また、自宅から外に出て、地域や社会で小さくても何らかの役割を担うこと、それにより外出頻度が増加し、生活全般が活性化することで、閉じこもりによる認知症リスクを下げるすることができます。

外出して活動できる体力を維持するためにも、意識的に体力づくり、健康づくりに取り組むことが重要です。いくつになっても「出掛ける楽しみ」がある暮らしを目指しましょう。



9月は岩手県自殺防止月間です

～あなたや、あなたの大切な人の“こころ”、元気ですか？～

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、体を動かすなど、規則正しい生活を心掛けましょう。
- ・過度の情報収集は、ストレスになります。不要な情報収集は控えましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。
- ・友人や親族など、身近な人に気持ちを伝えてみましょう。

それでもつらいとき、つらそうな人を見つけたときは、次の窓口へ相談を

- こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)

☎019-622-6955 平日9時～21時

- よりそいホットライン

☎0120-279-226(24時間受け付け、通話料無料、外国語の相談可)

Fax0120-375-727(電話での聞き取りが難しい場合も相談できます)

※スカイプやチャットでも相談できます。

- 市健康増進課(電話・来所相談) ☎72-8296 平日8時30分～17時



★「こころの体温計」でストレスチェック! 相談窓口も確認できます



休日当番医(9時～17時)

月日	当番医
8月30日(日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060
9月6日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730
9月13日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151
9月20日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311
9月21日(月)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820
9月22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
9月27日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局
8月30日(日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
9月6日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
9月13日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月20日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575
9月21日(月)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1F ☎65-5551
9月22日(火)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801
9月27日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所
8月30日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
9月6日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
9月13日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
9月20日(日)	古山歯科医院 九年橋三丁目7-22 ☎65-6011

※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)