

子どもの

インフルエンザ予防接種費用を助成します

■**接種対象者**…接種日において市内に住所を有し、次の要件に当てはまる人

- ①本年度中に生後6か月から12歳に達する人
- ②中学3年または高校3年の人

■**接種期間**…令和3年2月1日(月)まで

■**助成内容**…接種1回につき1,750円を助成
※接種料金から市の助成額を差し引いた額が自己負担となります。

■**助成回数**…対象者①は2回、対象者②は1回

■その他

- ・事前申請は不要です。直接、医療機関で接種を受けてください。
- ・年齢などの確認のため、保険証を提示してください。また、接種歴の確認のため、できる限り母子手帳を提示してください。
- ・市外の医療機関で接種を受ける場合は手続きが必要となりますので、健康増進課へお問い合わせください。

■**問い合わせ**…健康増進課 ☎72-8295

人生100年時代の地域づくり学習会

高齢者の暮らしを取り巻く現状や、市民アンケート結果など地域別の情報を基に、地域資源の生かし方と支え合う地域づくりについて学び合います。

■**対象**…各地区の地域住民

■**申し込み**…開催日の3日前までに長寿介護課または各地区の地域包括支援センターへ
※定員になり次第締め切る場合があります。

■日時と会場

地区	日時	会場
黒西	11月10日(火)10:00~11:00	黒西地区交流センター
江釣子	11月13日(金)10:00~11:00	江釣子地区交流センター
和賀	11月17日(火)10:00~11:00	和賀町総合福祉センター
黒岩・立花	11月18日(水)10:00~11:00	立花地区交流センター
二子・更木	11月18日(水)13:30~14:30	二子地区交流センター
口内・稲瀬	11月19日(木)10:00~11:00	口内地区交流センター
飯豊	11月19日(木)13:30~14:30	飯豊地区交流センター
黒東	11月20日(金)13:30~14:30	黒東地区交流センター
相去	11月26日(木)14:00~15:00	相去地区交流センター
鬼柳	12月3日(木)14:00~15:00	鬼柳地区交流センター
黒北	12月16日(水)13:30~14:30	黒北地区交流センター

■**問い合わせ**…長寿介護課 ☎72-8221

望まない受動喫煙を防ぎましょう

健康増進法改正に伴い令和2年4月1日から原則屋内禁煙となっています(一部施設を除く)。

タバコの煙は喫煙者自身だけでなく、煙を吸った周りの人も肺がんや脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群などを発症するリスクが高まることが分かっています。

望まない受動喫煙による健康被害を防ぐために、喫煙する場合は定められた場所で行い周囲の人へ配慮しましょう。



～喫煙者の皆さんへ～

あなたの周りの大切な人を守るため、この機会に禁煙を考えてみませんか？

市内の医療機関で禁煙をサポートしています。詳しくは、日本禁煙学会のホームページをご覧ください。健康増進課へお問い合わせください。



■**問い合わせ**…健康増進課 ☎72-8296

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



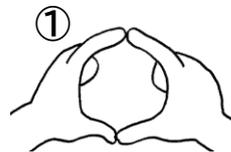
今から貯筋！

老化の始まりは足腰の筋肉の衰えから

加齢に伴い筋肉量は減少します。自分の筋肉量を知るために、簡単なセルフチェックをしてみましょう。

【指わかテスト】

- ①両手の親指と人さし指で輪を作る。
- ②ふくらはぎの一番太い部分をつかむ。



【判定】

結果	筋肉の衰え
指が届かない	危険なし
指とふくらはぎにすぎ間なし	危険が少ない
指とふくらはぎにすぎ間あり	危険あり



筋肉量が減少すると、歩く速度が遅くなるほか、長い距離を歩けなくなるなど、外出を楽しむことが難しくなります。週1~2回の筋力トレーニングを行うなど、日ごろから貯筋を心掛けましょう。



11月8日は“いい歯の日”です



★フッ素入りの歯磨き粉を選びましょう

大人も子どもも“いい歯”をキープするためには、歯磨きが大切です。特にフッ素入りの歯磨き粉を使うと効果的です。歯磨き粉をどのくらいつけていますか？おすすめの量をご紹介します。

年齢	6カ月～2歳	3歳～5歳	6～14歳	15歳以上
つける量	1mm程度	5mm程度	1cm程度	2cm程度
フッ素配合濃度(ppm)	500ppm		1,000ppm	1,000～1500ppm



歯磨き粉をつけて磨いたあとは、うがいを1回にしましょう。何度もうがいをすると、フッ素が流れてしまいます。低研磨剤、低発泡剤のタイプを選ぶと、1回のうがいできっぱりします。

★成人歯科検診と後期高齢者歯科検診は11月30日まで

本年度中に40歳と76歳に達する人が対象です。4月末に郵送した受診券を持参し、市内の歯科医院で忘れずに受診しましょう。
 ※受診券がない人は、健康増進課へご連絡ください。

■問い合わせ…健康増進課☎72-8295

休日当番医(9時～17時)

月日	当番医	
10月25日(日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
11月1日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
11月3日(火・祝)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155
11月8日(日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	前田皮膚科医院 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
11月15日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
11月22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	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
11月23日(月・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
11月29日(日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
10月25日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	11月15日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
11月1日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	11月22日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
11月8日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	11月29日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
11月15日(日)	松浦歯科医院 青柳町二丁目6-21 ☎72-5537

※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	
10月25日(日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
11月1日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
11月3日(火・祝)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
11月8日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
11月15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	リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691
11月22日(日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
11月23日(月・祝)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
11月29日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	

※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。