

3月は自殺対策強化月間です

～「いのちを大切にし、ともに支え合う北上」を目指して～

市の自殺死亡率は県や国と同程度まで減少傾向ですが、男性は働き盛り世代、女性は高齢期に多く、男性の自殺は女性の約2倍多い特徴があります。

皆さんの周りに、次のようなサインが出ている人はいませんか？

- ため息ばかりついている ○口数が少なくなった ○仕事でもボーっとしている
- 最近眠れていないようだ ○食欲がなく、やせてきたなど

悩みを抱えている人のサインに気付いたら、声を掛けて話をよく聴くことにより、孤立を防ぎ安心感を与えます。また、悩んでいる本人もそれに気付いた人も、早めに相談することにより、解決の糸口が見つかります。

こころの健康に関する相談先

○メンタルチェックシステム「こころの体温計」

ストレス度を簡単にチェックできます。また、市内外の身近な相談窓口の情報を確認できます。

○よりそいホットライン ☎0120-279-226 [FAX]0120-375-727

(フリーダイヤル。年中無休で24時間対応。チャットやSNSによる相談にも対応可能)

○こころの電話相談 ☎019-622-6955 (平日9時～21時)

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8296



こころの体温計



よりそいホットライン

新型コロナウイルス感染症 のワクチン接種



新型コロナウイルスワクチンの接種は、確保できるワクチンの量に限りがあることから順次接種していく方針が国から示されています。

今後、国のスケジュールに沿って、3月以降に医療従事者などを、その後に高齢者(令和3年度中に65歳以上に達する人)を優先的に接種する対象者として接種を開始する予定です。

市は、国が示す優先順位に応じて、対象者に順次ワクチン接種のクーポン券を発送する予定ですが、接種が受けられる時期や場所などは現時点で未定です。

今後、市のホームページや広報きたかみなどで随時情報提供するとともに、個別通知でご案内します。ワクチンの詳細については、厚生労働省のホームページをご確認ください。



■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8340

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

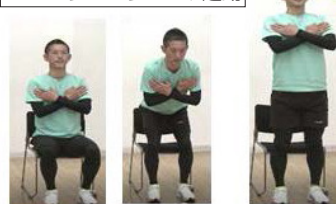


継続は力なり～無理なく続ける運動のススメ～

運動を継続することで、加齢に伴うさまざまな機能低下を遅らせる効果が期待できるといわれています。そこで無理なく続けやすい「イスからの立ち上がり運動」をご紹介します。

この運動を続けることで、立ったり座ったりが楽になるほか、体の中でも一番大きな筋肉「大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)」を鍛えることができるので、基礎代謝がアップして脂肪燃焼効果も期待できます。テレビを観たり、食事をしたりする際など、イスに座る時間に合わせて取り組んでみてはいかがでしょうか。

イスからの立ち上がり運動



「1,2,3,4」の数を数えながらゆっくり立ちます。「5,6,7,8」でゆっくり座ります。これを10回から20回行います。

※テーブルに掴まりながら行う方法でも効果があります。体力に応じて疲労感や痛みが出ない範囲で回数を調整しましょう。



こちらから体操の動画を観ることができます。(YouTube市公式チャンネルで配信中)



子どもの生活リズムを整えよう！～早寝早起きはリズムを整える第一歩～

◇なぜ早寝早起きをしないといけないの？

早寝早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための一歩です。

体をつくる成長ホルモンや、やる気を高める副腎皮質ホルモンなど、心と身体の健やかな成長にとって大切なホルモンが眠っている間に分泌されます！

特に乳幼児期の生活リズムは、大人の影響を受けることが大きいので、家族みんなで見直しましょう。家族みんなで心も身体も元気に、寒い冬を乗り越えましょう！

■問い合わせ…健康増進課☎72-8298

<生活リズムを整えるポイント>

- 昼と夜の区別をつけるため、日中は体をたくさん動かして遊びましょう。
- 食事やおやつはなるべく決まった時間に取りましょう。朝ごはんも欠かさずに！
- お昼寝は午後4時までには終わらせるようにしましょう。
- 夜型の生活を見直すには、まずは10分くらいずつ早く起きることから始めましょう。



休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
2月28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
3月7日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
3月14日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
3月20日 (土)	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
3月21日 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
3月28日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
 休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
2月28日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	3月21日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
3月7日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	3月28日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
3月14日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104		

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
2月28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
3月7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
3月14日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	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
3月20日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
3月21日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
3月28日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533
		おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
		すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
		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
		すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
		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
		すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
		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

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科
3月21日 (日)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811

※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。