

新型コロナワクチン集団接種の予約枠を拡大

5月12日から開始した高齢者向けの集団接種について、早期に接種を終えられるよう、予約枠を拡大しました。8月中の接種を予約している人は、6・7月への予約変更の手続きをさせていただきますようお願いいたします。

拡大内容

北上済生会病院 (予約枠を3,312件増量)

- 期間…8月1日(日)までの毎週土・日曜日
- 受付時間…土曜日15時～18時、
日曜日9時～12時、14時～17時

県立中部病院 (予約枠を2,040件増量)

- 期間…7月29日(木)までの毎週水・木曜日
(7月1日(木)と22日(木・祝)を除く)
- 受付時間…18時～19時20分

日高見中央クリニック (予約枠を1,008件増量)

- 期間…7月27日(火)までの毎週火曜日
- 受付時間…14時～18時

予約(変更)方法

予約・問い合わせコールセンター(☎0120-107-935)

■受付時間…8時30分～17時30分(日曜日・祝日休み)

インターネット予約サイト

<https://v-yoyaku.jp/032069-kitakami>

「予約を取り消す」を選択して、現在の予約をキャンセルした後に、予約手続きをすることをお勧めします。



■問い合わせ…新型コロナウイルスワクチン接種プロジェクト・チーム☎72-8340

ほっこカフェヒダカミがオープンしました!

北上市保健・子育て支援複合施設hoKko 1階にhoKko Cafe HIDAKAMIがオープンしました。

飲み物のほか、日替わり弁当や天然酵母パン、焼き菓子などを販売しています。カフェインレスコーヒーや子ども用ドリンクなど、妊婦や子ども向けのメニューも準備しています。

健診や遊び場の利用などで来場する際はぜひご利用ください。

- 営業日…月～金曜日(祝日を除く)
- 営業時間…11時～15時
- 問い合わせ…(株)日高見☎64-6289



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



コロナ禍で高まる熱中症の危険

気温や湿度が上がリ、熱中症に注意が必要な時期になりました。さらにコロナ禍での外出自粛やマスクの着用など、感染予防の行動によって熱中症の危険性が高まります。特に高齢者は注意が必要です。下記のポイントを暮らしに取り入れ、熱中症から身を守りましょう。

ポイント1 涼しい環境で過ごしましょう

室内ではエアコンを使うなどして室温28℃以下、湿度70%以下を心掛けましょう。

ポイント2 のどが渇いていなくても一日1.2ℓ以上の水分を取りましょう

マスクを着けていると、のどの渇きに気づきにくいので、量とタイミングを決めて水分を摂取しましょう。また3食きちんと食べることも大切です。

(水分をとるタイミングの例)  は特に大切です!



ポイント3 暑さに備えて汗をかく準備をしましょう

暑さに体を慣らすため、暑くなる前から30分程度の運動(ウォーキングなど)を日課にしましょう。筋肉には水分を蓄える役割があるので、筋力トレーニングもお勧めです。

北上医師会コラム

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、近年急速に増えつつある疾患で、令和元年の臓器別死亡者数は男性では第3位、女性では第1位となっています。がんの中では比較的進行が遅いため、早期に発見できればほぼ完治しますが、一般的に初期には自覚症状がないことが特徴です。

大腸がんが増加している原因は、食生活の欧米化や喫煙、運動不足などといわれています。また、患者さんの大部分が50歳以上であり、高齢になるほどかかりやすい疾患です。

便秘や下痢を繰り返す、下血や血便などの便通異常には要注意です。大腸がんの血便を自分で判断するのは難しいため、定期的で大腸がん検診を受けることが大切です。年に一度の便潜血検査を受け、陽性であった場合には大腸内視鏡検査を受けるようにすると、高い確率で大腸がんを早期発見することができます。検診の案内が届いたら必ず受診するようにしましょう。

しゅういちろう内科クリニック院長 高橋 秀一郎

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
6月27日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
7月4日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	みやもと皮ふ科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎61-4112
7月11日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
7月18日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
7月22日 (木)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
7月23日 (金)	すかい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
7月25日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003

※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。



休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
6月27日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
7月4日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
7月4日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
7月11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
7月18日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
7月22日 (木)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月23日 (金)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
7月25日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科
7月18日 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 ☎65-1182

※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。電話連絡の上、受診してください。発熱などの症状がある場合は、受診をお断りすることがあります。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
6月27日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	7月18日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
7月4日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	7月25日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
7月11日 (日)	うへのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221		