

新しい保健センターhoKkoで受けよう！ 特定健診・胃がん検診の受診

検診はあなたの健康状態を知るための大切な機会です。また、がんなどの疾病の早期発見、早期治療につながります。

これまで各地区を巡回して実施してきた特定健診と胃がんの集団検診を、全地区の人を対象に次の日程で実施します。まだ受診していない人は、積極的に受診しましょう。

検診名	とき
特定健診	10月28日(木)、11月1日(月)、5日(金)、13日(土)、22日(月)、24日(水)～28日(日) 受付時間：9時30分～11時(午前の部)、13時30分～15時(午後の部)
胃がん検診	10月30日(土)～11月2日(火)、4日(木)～6日(土)、8日(月)～13日(土) 受付時間：6時30分～8時30分

■ところ…hoKko 1階けんしんホール、ふれあいホール

※受診券がない人はお問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

～会場での感染症対策のお願い～

- ・来場時はマスクを着用してください
- ・会場入り口では検温と手指の消毒にご協力ください
- ・換気を行うので、室温変化に対応できる服装で来場してください



11月8日は
“いい歯の日”です



1年に1度は、歯医者さんへ♪

前回歯科医院へ行ったのはいつですか？1年以上受診していない人は、そろそろ歯科医院でチェックしてもらいましょう。治療した歯は、再びむし歯になることも多いため、定期的にチェックしておくとう安心です。

乳幼時期の定期検診は、3～6カ月ごとがおすすです。歯科医院が「怖い場所」になる前に、むし歯のチェックや歯磨きの練習を通して、雰囲気慣れておくとういすね。

無料です！

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、76歳になる人が対象です。4月末に郵送した受診券を持参し、歯科医院で忘れずに検診を受けましょう。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎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！

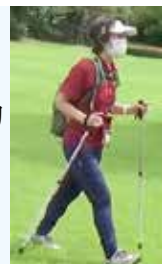
(問)長寿介護課 ☎72-8221



ポールウォーキングで健康づくり

ウォーキングは全身の筋肉をバランスよく使うので、脂肪を燃やし、疲れにくい身体を作ることができます。しかし、膝や腰に痛みがあったり、転倒が怖いという人は取り組みにくいものです。そこで、日本の整形外科医が考案した健康法が、ポールを持って歩くポールウォーキング。下記のとおり多くの効果が期待できます。

- ・足腰への負担を軽減
 - ・転倒予防と身体バランス、筋力バランスの改善
 - ・上半身も使った全身運動なのでダイエットにも効果的
 - ・首や肩周りの血行を良くして肩こりの改善
 - ・筋力や筋持久力、柔軟性の向上
- (参考：日本ポールウォーキング協会ホームページ)



体力に自信がない人でも安全に取り組める健康法です。興味のある人は同課へお問い合わせください。

※ポールウォーキングはノルディックウォーキングより運動強度が軽く、使用する道具も異なります。

大人も子どももやってみよう♪ お口の筋トレ「あいうべ体操」

ぽかーんとお口が開いている「ぽかんと口さん」、舌の先がだらんと下の前歯の裏側にくっついている「だらんと舌さん」はいませんか？

これらはお口周りの筋肉不足のサイン。大人にも子どもにも意外と多くいます。唇は閉じて、舌の先は上あごにくっついているのがいいポジションです。



筋肉不足を放っておくと、歯並びの悪さやいびき、口呼吸、誤嚥などにつながってしまう可能性があります。お口の筋トレ「あいうべ体操」で予防しましょう。

やり方は簡単！「あーいーうーべー」と、口を大きく動かすだけ。「べー」は舌をできるだけ突き出すのがポイントです。

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
10月31日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567
11月3日 (水・祝)	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700 ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
11月7日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
11月14日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
11月21日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
11月23日 (火・祝)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
11月28日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 みやもと皮膚科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎61-4112

※発熱がある場合は、事前に電話相談の上、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
10月31日 (日)	とどろ接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	11月21日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
11月7日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	11月28日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
11月14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
11月21日 (日)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 ☎63-3011

※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。

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局
10月31日 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331
11月3日 (水・祝)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810 あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
11月7日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月14日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 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
11月21日 (日)	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
11月23日 (火・祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
11月28日 (日)	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
11月31日 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月7日 (日)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
11月14日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877
11月21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 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月28日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
11月31日 (日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611

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相談窓口です。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)