

成人検診は12月22日(水)までに受診を！

本年度の集団健(検)診は11月28日(日)で終了しますが、医療機関で実施する個別健(検)診では12月22日(水)まで下表の内容を受けられます。毎年継続して受診することは、自分の健康度チェックのほか、疾病の早期発見や早期治療にもつながります。あなたの健康状態を知るための大切な機会ですので、積極的に受けましょう。

個別健(検)診を実施している医療機関は、受診券に同封している医療機関一覧または市のホームページをご確認ください。

個別健(検)診で受けられる内容	受診券の色
特定健診・基本健診	緑・黄
前立腺がん検診	青
肝炎ウイルス検診	白
子宮頸がん検診	緑
大腸がん検診	紫

※市の結核・肺がん検診や胃がん検診、乳がん検診は、医療機関での個別健(検)診を実施していません。

受診を希望する人で、受診券がない場合は、お問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



北上医師会コラム

「人生会議」を知っていますか？

人生会議とは、もしものとき(人生の最終段階)のために本人が望む医療やケアを事前に考え、家族や医療・ケアチームなどと話し合って共有する取り組みのことで、平成30年に厚生労働省が発表しました。

病气や老い、障がいと共に暮らす段階になると、医療やケアのみならず、さまざまな選択が必要となります。北上市では「幸せに歳を重ね、自分らしい人生を生きる」ことを考えるための一つの手段として『わたしのきぼうノート』を無料配布しています。自分の価値観や人生観を大切な人と話し合いながら書いてみてはいかがでしょうか。

また、本人の医療やケアの方針を決める際に重要となるのは当事者の言葉です。しかし、家族が遠方に住んでいたり、新型コロナウイルス感染症などの影響により、専門職や地域とのつながりも減ったりしています。だからこそ、人生会議が重要となっています。

我々医師も皆さんの日頃の悩みに耳を傾け、あなたの人生会議に参加したいと考えています。

ホームケアクリニックえん
院長 千葉恭一



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



自分に合った医療を受けるための備え

皆さんは自分の健康状態を説明することはできますか？自分に合った医療を受けるには、医療機関に自分の健康状態をきちんと伝えることが大切です。また、自分で伝えられない場面も想定し、日頃から自分の健康状態や治療の希望を記録したり、家族などに伝えたりすることも必要です。次のことを参考に準備をしておきましょう。

- 過去にかかった病气や現在治療している病気を記録し、家族などと共有しておく。
- かかりつけ医で治療中であっても、年に一度は健康診断を受け、新たな病气がないかチェックする。
- 初めて受診する際は、いつから、どんな症状があるのかをメモし、お薬手帳、病歴や治療状況(病名や生活の注意点など)を記録したもの、健康診断の結果などを持参する。
- 入院時などに備え、助けてもらえる人を前もって話し合って決めておき(複数いると安心)、連絡先をまとめ、かかりつけ医やケアマネジャーに伝えておく。



基本的な感染症予防対策をしましょう！

体調を崩しやすい季節ほど基本的な感染症予防対策が大切です。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザなどを予防するためにも右記の対策を行うようにしましょう！

- ・帰宅後や食事前などは、石けんを使って手洗いを行う
- ・職場や学校などが集まる場所では、口や鼻を覆う正しいマスク着用の徹底
- ・定期的な室内の換気



休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
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
12月5日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
12月12日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
12月19日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	きたかみ皮膚科スキンクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
12月26日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
12月29日 (水)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
12月30日 (木)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
12月31日 (金)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222

※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
11月28日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	12月19日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
12月5日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	12月26日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
12月12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	月日	歯 科
12月19日 (日)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 ☎62-1110	12月31日 (金)	佐藤さとし歯科医院 下江釣子11-60-4 ☎73-5850
12月30日 (木)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 ☎66-4184		

※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	
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
	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	
12月5日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月12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
	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	
12月19日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886	
12月26日 (日)	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月29日 (水)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
12月30日 (木)	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
12月31日 (金)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	サカモト薬局北上店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466

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)