

## 1月14日から **きたかみ健康福祉ポイント事業**が始まります！

ウォーキングや健康診断受診などの健康づくり活動、ボランティアなどの社会参加活動を行った人に対して、スマートフォンのアプリに「きたかみ健康福祉ポイント」を付与します。貯めたポイントは電子マネーと交換することができます。詳細は特設ホームページをご覧ください。



### ■対象

市内に住民登録がある18歳以上の人

### ■参加方法

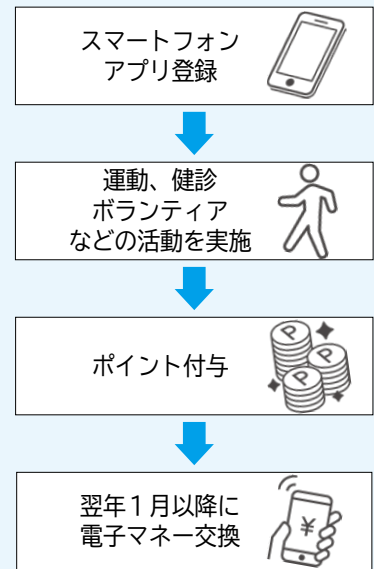
- ①スマートフォンアプリ「健康マイレージ」をダウンロード
- ②「新規登録」を選び、団体コード欄に「ktkm(半角英数字)」を入力
- ③参加申込登録をして、ログイン

### ■ポイント付与から電子マネー交換までの流れ

- ①1月から12月の期間に、下記の活動をした人に対してポイント付与  
ウォーキング、健康診断やがん検診を受診、特定保健指導、BMI値の適正値達成、市が指定するボランティア活動などに参加
- ②翌年1月以降、貯めたポイントを電子マネーと交換  
(交換可能金額は3,000円、4,000円、5,000円分)

### ■問い合わせ

きたかみ健康福祉ポイント事務局 ☎03-6631-4160



## 発熱などの症状がある場合は 医療機関に電話で相談・受診予約を

発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。相談する医療機関に迷う場合や、かかりつけ医がない場合は、県が指定する診療・検査医療機関や岩手県受診相談センター(☎019-651-3175)へご相談ください。

※診療・検査医療機関の詳細は、岩手県のホームページをご確認ください。



## 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



## 知って備える認知症のこと ～物忘れの境界線？～

誰でも年を取れば思い出せないことが増えたり、計算が苦手になったりします。物忘れが増えてくると自信がなくなり、「自分は認知症なのだろうか？」と心配になるのではないのでしょうか。

老化による物忘れは、昨夜何を食べたか思い出せないなど、出来事の一部のみを忘れるので生活への大きな支障はありません。対して認知症による物忘れは、食事したことそのものを忘れるなど出来事の記憶がまるごと消えるという特徴があり、日常生活に支障が出やすい状態となります。



老化と認知症の境界線は、はっきりと引けるものではありません。症状が気になるときは主治医へ相談することが大切です。また、長寿介護課や各地区の地域包括支援センターでも相談を受け付けていますので、不安を感じたときには気軽にご連絡ください。

休日当番医(9時~17時)

月日	当 番 医	
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
1月1日 (土)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
1月2日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
1月3日 (月)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
1月9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
1月10日 (月)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155
1月16日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
1月23日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
1月30日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228

※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
12月26日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	1月16日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
1月2日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	1月23日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
1月9日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	1月30日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯 科	月日	歯 科
12月30日 (木)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 ☎66-4184	1月3日 (月)	たんご歯科クリニック 上野町四丁目12-27 ☎64-4415
12月31日 (金)	佐藤さとし歯科医院 下江釣子11-60-4 ☎73-5850	1月16日 (日)	つつみが丘歯科医院 堤ヶ丘一丁目6-11 ☎63-3646
1月2日 (日)	なおこ歯科クリニック 北鬼柳18-104-2 ☎61-3368	※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。	

休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬 局	
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
12月30日 (木)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	カワチ薬局北上市店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
12月30日 (木)	銀河薬局北上市店 町分18-88-1 ☎72-6388	カワチ薬局北上市店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
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
12月31日 (金)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	サカモト薬局北上市店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
1月1日 (土)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月1日 (土)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	サカモト薬局北上市店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
1月2日 (日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	テルス調剤薬局 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
1月2日 (日)	サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	
1月3日 (月)	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
1月3日 (月)	リリイ薬局北上市店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	テルス調剤薬局 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
1月9日 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	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
1月9日 (日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
1月10日 (月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月10日 (月)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	
1月16日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月23日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	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
1月23日 (日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	
1月30日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月30日 (日)	リリイ薬局北上市店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	