

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～

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296

新型コロナウイルス感染症による影響が長引き、さまざまな要因から心身の不調を訴える人が増えているといわれています。ご自身や身近な人に次のようなサインが出ていませんか？

- ・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
- ・食欲がなく痩せてきた など

気付いたら声を掛けて話をよく聴いて一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、生活リズムを整えましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族など、身近な人に気持ちを伝えてみましょう。

こころの健康に関する相談先

こころの体温計

(メンタルチェックシステム)

ストレス度を簡単にチェックできるほか、市内を中心に身近な相談窓口を紹介しています。



よりそいホットライン

(年中無休、24時間対応、チャットやSNS相談可)

☎0120-279-226 FAX0120-375-727



まもろうよ こころ

電話やSNSで相談できるさまざまなサイトを紹介しています。



こころの耳

(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)

新型コロナによる不安やストレスと上手に付き合う方法や、相談窓口などを紹介しています。



市への相談

健康づくり課 (hoKko 2階) で、心身の健康に関する相談に応じます。

■電話相談

☎72-8296(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時)

■来所相談(要予約)

土・日曜日、祝日を除く9時15分～12時、13時～16時

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



楽しく買い物を続けるための工夫

高齢になるにつれて筋力が低下し、長い距離を歩けない、重い物を持ってないなど、買い物が大変になっていきます。買い物が困難になると生きがいや楽しみが失われるほか、食材が偏り栄養状態の低下につながるリスクもあるため、日頃から運動して筋力を維持しましょう。



出掛けることが大変になってきたら、無理をせず負担を減らす方法を考えることも大切です。支援サービスを利用するなど、自分なりに楽しんで買い物を続けるためのポイントを紹介します。

買い物の負担を減らすポイント

- ①重いものを買うときは家族や近所の人をお願いする。
- ②配食サービスや食材配達サービスを利用する。
- ③店舗による配達サービスを利用する。
- ④買い物代行サービスを利用する。
- ⑤移動販売を利用する。
- ⑥インターネットでの買い物に挑戦する。

買い物に関してお困りの際は、長寿介護課や各地区の地域包括支援センターへご相談ください。



令和3年度北上市思春期保健講演会を開催します！



思春期は心と体が大きく変化する時期。そんな時期だからこそ、子どもたちを支える親や周りの大人が思春期を正しく理解することが大切です。子どもたちとの向き合い方を一緒に考えてみませんか？

- とき…3月5日(日)13時30分～15時(受け付けは13時～)
- ところ…hoKko 1階ふれあいホール
- 内容…岩手県立中部病院第1産婦人科長の秋元義弘氏による講演「正確な知識は子どもたちを守るための武器であり、鎧です。大人が知っておくべき知識と対応の実際」
- 対象…思春期保健に携わる人など、どなたでも
- 定員・受講料…40人(先着順)・無料
- 申し込み…3月3日(木)までに申し込みフォームに入力または電話で健康づくり課(☎72-8297)へ



休日当番医(9時～17時)

月日	当番医	
2月27日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
3月6日(日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
3月13日(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
3月20日(日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
3月21日(月・祝)	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
3月27日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282

※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
 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27日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	3月20日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
3月6日(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	3月27日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
3月13日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
3月20日(日)	とも歯科クリニック 本通り一丁目8-17 ☎64-1601

※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	
2月27日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	
3月6日(日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
3月13日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
	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)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	
3月21日(月・祝)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877	
3月27日(日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	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
	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	