

年に1度は歯医者さんへ行きませんか

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯と口の健康についてチェックしましょう。



◇無料で受けられる歯科検診を紹介します◇

検診名	対象	実施期間	受診券
成人歯科検診	本年度40歳になる人 (昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ)	5月1日～11月30日	4月末から対象者へ郵送
後期高齢者 歯科検診	昨年度75歳になった人 (昭和21年4月1日～22年3月31日生まれ)	6月1日～11月30日	5月末から対象者へ郵送 (訪問歯科診療も可能)
妊婦歯科検診	妊娠中の人	母子手帳交付時から 出産予定日の1カ月前まで	母子手帳交付時に発行

市内小学生が作成した歯と口の健康週間に関するポスターを掲示します。ぜひご覧ください。

■とき…5月29日(日)～6月5日(日)

■ところ…江釣子ショッピングセンターパル1階



■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

あなたの健康を地域で守ります 「いわて中部ネット」に参加しませんか？

いわて中部ネット(岩手中部地域医療情報ネットワーク)は、岩手中部地域(北上市、花巻市、遠野市、西和賀町)の病院や薬局、介護事業所などの間で診療内容や処方されている薬などの情報を共有し、地域全体で住民の健康を見守るシステムです。

申し込みをするとあなた個人の「地域のカルテ」が作成され、医師や薬剤師により情報が共有されます。これによって医療機関ごとの検査や薬の重複が少なくなるほか、緊急時の治療などをスムーズに受けることができます。

参加は無料。希望する人は申込書を記入の上、中部病院などの参加施設へ提出してください。申込書はNPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会のホームページまたは参加施設で入手できます。

詳しくは同協議会のホームページを確認するか、電話で同協議会へお問い合わせください。

■問い合わせ…NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会 ☎0198-41-8289



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



何でも美味しく食べられるお口づくりを

硬いものが食べにくい、むせることがあるなどお口の衰えを感じていませんか？かめなくなると軟らかいものばかり食べるようになり、更にかむ力が低下する負の連鎖につながります。

次のことを参考に、元気なお口づくりに取り組みましょう。

1. 歯応えのある食材を選び、よくかんで食べましょう。
2. 食後は歯磨きや入れ歯の洗浄、30秒のうがいを習慣にしましょう。
3. 喋ることでお口を活発に動かしましょう。
4. かかりつけ歯科医をもち、半年に一度は定期健診を受けましょう。
5. 入れ歯が合わない場合は、歯科で調整してもらいましょう。



ぴかぴか教室でお子さんの歯磨きを応援します！

ぴかぴか教室は、歯磨きや虫歯予防のお手伝いをする教室です。歯磨きの練習がメインの「はみがきコース」とむし歯のチェックが受けられる「歯医者さんコース」があります。参加者には歯科衛生士が薦める歯ブラシをプレゼント！

詳しくは市のホームページをご確認ください。皆さんの参加をお待ちしています。



- とき…(はみがきコース) 6月16日(木)(歯医者さんコース) 7月28日(木)(開催はそれぞれ隔月1回)
- ところ…hoKko 2階こどもけんしんルーム 1
- 対象…0～3歳ころのお子さんとその保護者
- 申し込み…電話で健康づくり課へ
- 問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



休日当番医(9時～17時)

月日	当番医	
5月29日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
6月5日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
6月12日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
6月19日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
6月26日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656

※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
5月29日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	6月19日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
6月5日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	6月26日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
6月12日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611		

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局	
5月29日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	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
6月5日(日)	おぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
6月12日(日)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月19日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月26日(日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	
6月19日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	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
6月26日(日)	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	
6月26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
	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
6月19日(日)	松浦歯科医院 青柳町二丁目6-21 ☎72-5537

※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。



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)