

11月8日は“いい歯の日”です

★「歯」のためにも、鼻呼吸が大切です！

マスクの中、ふと気付けば口が開いている人も多いのでは？口呼吸が続くと、風邪などの感染症にかかりやすくなるだけでなく、口の中が乾いてしまうことから、むし歯や歯周病にもなりやすくなってしまいます。「あいうべ体操」で口や舌の筋肉を鍛えて、口を閉じて鼻呼吸しましょう！



できるだけ大きく動かすのがポイント！まずは10秒×3セット！食事前にすると「むせ」の防止にもなります。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

／なんと無料！／

成人歯科検診と後期高齢者歯科検診は11月30日まで

【成人歯科検診】

■対象…40歳（昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ）

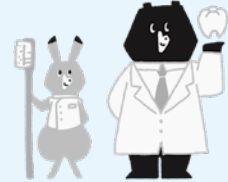
【後期高齢者歯科健診】

■対象…76歳（昭和21年4月1日～22年3月31日生まれ）

受診券をなくした人は、QRコードから再発行の申し込みができます。



歯と口の病気、早く見つけて早く治そう！



集団検診を受診しましょう！

健（検）診はあなたの健康状態を知るための大切な機会です。毎年継続して受診することは自身の健康度チェックのほか、がんなど疾病の早期発見、早期治療にもつながります。まだ受診していない人、受診を迷っている人も、新しい保健・子育て支援複合施設 hoKko で積極的に受診しましょう。

■対象…全地区の未受診者

■集団検診日程

特定検診、 結核・肺がん検診	10月31日（月）、11月12日（土）、19日（土）、20日（日）
胃がん検診	11月17日（木）、18日（金）、20日（日）
乳がん検診	11月6日（日）、21日（月）
子宮頸がん検診	11月14日（月）

■ところ…hoKko

■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！

☎長寿介護課 ☎72-8221



自分に合った運動で、「運動器」の健康寿命を延ばしましょう！

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し体を動かす仕組みのこと。介護が必要となる原因として、実はこの運動器関連の疾患や障がいが一番多いことをご存知ですか。

運動器の状態は、歳を重ねるほど、生活習慣の影響によって個人差が大きくなり、特に膝や腰に痛みを生じることが多くなります。痛みの原因が加齢による筋肉量の減少や姿勢の不良である場合は、医療機関で治療するだけでは改善しないことが多いので、運動に取り組むことが必要です。

まちの保健室では、毎月リハビリテーション専門職（理学療法士ら）による「むぎ痛腰痛改善講座」を開催しています。この機会に自分に合った運動方法を学びませんか。

※日程などは、次ページの「健康づくりイベント まちの保健室」の欄をご確認ください。



11月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたポ」対象にもなっています。きたポの詳細は右下QRコードからご確認ください。

問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8315

■まちの保健室（長寿介護課 ☎ 72-8221）

- ・ウォーキング、体操、健康相談など / 1日(火)、11日(金)、18日(金)、21日(月)10時15分～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール
- ・シニアのための運動講座（要予約）
1日(火)ひざ痛腰痛改善講座、18日(金)楽に歩ける運動講座10時15分～10時45分、11時～11時30分 / 場所は同上

■令和4年度健診結果の見方教室（健康づくり課 ☎ 72-8296）

- ・健診結果の解説、日常生活への助言など / 22日(火)10時～11時 / hoKko 1階けんしんホール

■手風琴ピラティス（手風琴 ☎ 63-3661）

- ・ピラティスの実践 / 6日(日)10時～11時、19日(土)9時～10時 / 黒沢尻3区コミュニティセンター

■ヨガビリー講座@岩崎（村岡葉子 ☎ 090-5511-3499）

- ・ヨガにリハビリや東洋医学を取り入れたオリジナルプログラム / 14日(月)、28日(月)10時～11時 / 岩崎地区交流センター



休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医	
10月30日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
11月3日 (木・祝)	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
11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	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590
11月13日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
11月20日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
11月23日 (水・祝)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155
11月27日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	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30日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	11月20日 (日)	山内接骨院 有田町11-20 ☎63-6505
11月6日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	11月27日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
11月13日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210		

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）

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局	
10月30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
	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	
11月3日 (木・祝)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
	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
11月6日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	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
	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	
11月13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
	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353	
11月20日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	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	
11月23日 (水・祝)	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
	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月27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
	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯 科
11月20日 (日)	わたなべ歯科 常盤台二丁目13-37 ☎61-2911

※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。