

きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」第1期が終了します

歩数送信をお忘れなく！

「きたかみ健康福祉ポイント」の第1期チャレンジ期間が、令和4年12月31日で終了します。

ポイント付与のため、第1期（1月14日～12月31日）の歩数は令和5年1月3日までに健康マイレージアプリトップ画面から歩数送信を行ってください。

※1月4日以降は第1期の歩数の送信ができなくなるのでご注意ください。

ご登録のメールアドレスを確認しましょう！

電子マネーへの交換については2月中旬頃に、健康マイレージアプリに登録いただいたメールアドレス

へ案内する予定です。利用登録時からメールアドレスが変更になっている場合は、電子マネー交換のご案内ができませんので、アプリ上から変更を行ってください。

～メールアドレスの変更・確認方法～

アプリトップ画面→左上のプロフィールアイコン→プロフィール→下へスクロール→メールアドレス変更

※メールアドレス変更画面から現在ご登録のメールアドレスの確認も可能です。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

1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。きたポの詳細は下記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/12日(休)、17日(火)10時～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）/ひざ痛・腰痛改善講座17日(火)11時～11時30分/場所は同上



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



シニア世代はメタボ対策より低栄養予防を！

高齢期にメタボ（内臓脂肪症候群）を気にして食事の量を減らしたり、野菜ばかりの食事を続けたりしていると、栄養が不足し、筋肉が落ちて徐々に動けない体になる恐れがあります。

「何もしていないのに痩せてきた」「食事を抜くことがある」「肉はほとんど食べない」「好きなものばかり食べている」という人は要注意です。

次のシニアのための食生活のポイントを参考にしましょう。

①1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて。

②10食品群「さあにぎやかにいただく」をバランスよく。

さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻)い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)のうち、1日7種類以上を目標に。

③肉・魚・卵・大豆などの「たんぱく質」を意識して取る。

市では栄養バランスを学べるお食事シートを作成しています。下記QRコードからダウンロードし、クリアファイルに入るとランチオンマットとして使用することもできますのでぜひご利用ください。



休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
12月25日 (日)	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29日 (木)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
12月30日 (金)	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	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
12月31日 (土)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
1月1日 (日・祝)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	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2日 (月)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
1月3日 (火)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
1月8日 (日)	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9日 (月・祝)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
1月15日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
1月22日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
1月29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	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760

※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。

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科	月日	歯 科
12月30日 (金)	あだち歯科クリニック 村崎野17-43-1 ☎72-6789	1月3日 (火)	えづりこ歯科医院 上江釣子18-57-3 ☎77-2487
12月31日 (土)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811	1月15日 (日)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町卯の木156-2 ☎67-6161
1月2日 (月)	伊東歯科医院 常盤台一丁目23-13 ☎61-0246		

※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、受診をお願いします。
 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。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
12月25日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	1月15日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
1月1日 (日・祝)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	1月22日 (日)	山内接骨院 有田町11-20 ☎63-6505
1月8日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	1月29日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
12月25日 (日)	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月29日 (木)	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
	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-5 ☎61-2838
12月30日 (金)	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
12月31日 (土)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
	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
1月1日 (日・祝)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-5 ☎61-2838	
1月2日 (月)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	サカモト薬局北上店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
	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 (火)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	サカモト薬局北上店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
	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8日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	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
	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	
1月9日 (月・祝)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
1月15日 (日)	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
1月22日 (日)	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	
1月29日 (日)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	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	

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)