

令和5年度成人検診が始まります

生活習慣病やがんを予防するための成人検診が5月から始まります。1年に1回、特定健診や各種がん検診などを受診して健康増進に努めましょう。

■とき…【集団検診】5月9日(火)～11月27日(月)
【個別検診】5月10日(水)～12月22日(金)

■ところ…【集団検診】保健センター(hoKko内)、各地区交流センターなど【個別検診】指定医療機関など

※検診に必要な受診通知書は、4～7月末ごろに対象者へ送付します。検診日程は、受診通知書同封の日程表または市のホームページをご覧ください。

がん検診の受診料無料申請

令和4年度の市県民税が非課税の世帯に属する人は、各種がん検診を無料で受診できます。申請書は受診通知書に同封していますので、受診予定日の10日前までに電子申請または郵送などで申請してください。



■成人検診の種類、対象者、集団・個別健(検)診の有無

種類	対象者	集団健(検)診	個別健(検)診
特定健康診査	40歳以上の当市国保加入者	○	○
健康診査	後期高齢者医療制度加入者	○	○
	40歳以上の生活保護受給者	○	—
肝炎ウイルス検診	40～79歳で過去の肝炎ウイルス検診未受診者	○	○
結核・肺がん検診	40歳以上の人	○	—
前立腺がん検診	50歳以上の男性	○	○
胃がん検診	40歳以上の人	○	○※
大腸がん検診	40歳以上の人	○	○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	○	○
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	○	○※

※岩手県対がん協会の施設で受診してください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

4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 ☎72-8295

■まちの保健室(長寿介護課 ☎72-8221)

・健康相談、体操など / 7日(金)、12日(水)、25日(火) / 10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール



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



カレンダーで健幸長寿の習慣づくりを

いくつになっても生き生きと暮らせるよう、健幸長寿の習慣づくりを応援するカレンダーを作成しています。

カレンダーは、健幸長寿につながる習慣として、「体操・散歩で体を動かすこと」「人との交流を楽しむこと」のほか、健康管理のために重要な「小まめな水分摂取」の習慣を振り返ることができます。また、血圧や体温を記録する欄や、月替わりでマメ知識が掲載されているので、テーマごとに健幸長寿の暮らしについて学ぶことができます。

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023) 4月

健康マメ知識 ～活発に暮らしフレイルを遠ざけましょう～

フレイルとは、加齢による影響で心身の働きが低下した(虚弱)状態です。今後要介護状態となる危険が高い状態ですが、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることも可能です。何歳からでも身体を活発に動かし、楽しみやいきいきを持った暮らしを送ることでフレイルを遠ざけることができます。

今日のわたしの日目標 今日の体重 kg

月	火	水	木	金	土	日
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /	血圧: / 体温: /

hoKko 断水工事のお知らせ

ツインモールプラザのポンプ更新工事を4月11日に実施する予定です。当日、館内のトイレは利用できませんのでご注意ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。※2階窓口での母子手帳の交付や出生の手続きなどは通常どおり利用できます。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315



北上医師会コラム

気を付けなければいけない狭心症・心筋梗塞の症状

心臓自体に酸素、栄養を供給している冠動脈と呼ばれる血管の一部が狭くなり、血液の流れが悪くなっている状態を狭心症と呼びます。この状態が進行し、血管がふさがれてしまうと心筋梗塞となります。何の前触れもなくいきなり心筋梗塞になることもありますが、多くはその前段階として狭心症状が出現します。その症状として典型的なのが胸痛であることは、皆さんご存じのことと思いますが、胸痛以外の症状が、実は狭心症の症状であることが珍しくありません。

上腹部（みぞおち）の痛み、胃が痛いと感じる、歯の痛み、顎の痛み、左肩、左腕の重苦しさなど、これらの症状は胸痛以外の代表的な狭心症の症状であり放散痛と呼ばれています。症状は5～15分ほどで軽快することが多く、短時間で治まるので気にしないで過ごしてしまいがちですが、命を脅かす病気が差し迫っている可能性があります。胸痛はもとより、上記の症状が出るようであれば、ためらうことはありません。医療機関を受診してください。

（中島医院 院長 中島玲）

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医	
3月26日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
4月2日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
4月9日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
4月16日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
4月23日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222

※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
3月26日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	4月16日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
4月2日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	4月23日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
4月9日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104		

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～翌8時)

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局	
3月26日 (日)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
4月2日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	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
	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353	
4月9日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	
4月16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
	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388	
4月23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

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯 科
4月16日 (日)	大通り歯科医院 大通り二丁目1-1 ☎64-5060

※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。