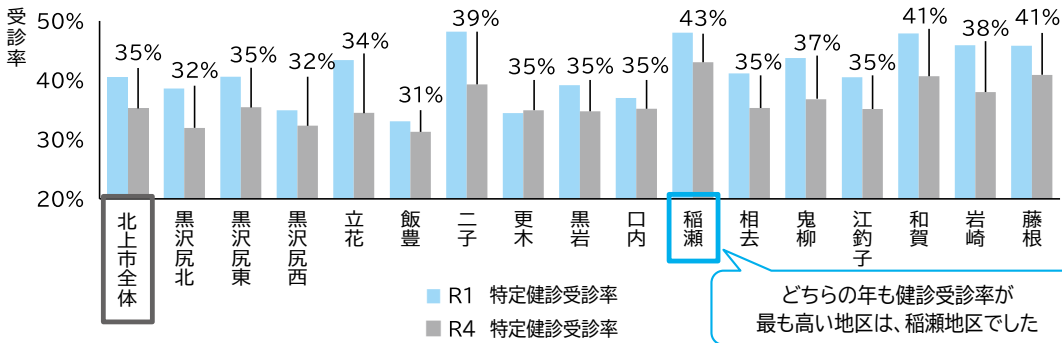


令和4年度の特定健診受診率をお知らせします

令和元年以降、新型コロナウイルスなどの影響で特定健診受診率が低下しています。また、各地区で健診を受けている人は半数にも満たな

い状況です。病気を予防するためには、症状が出る前からの対策が重要です。年に1回は健診を受けて、自身の健康維持に役立てましょう。

■市内の地域別特定健診受診率（令和元年・4年比較）



本年度は、新たに予約制の健診日を設けます

保健センターの健診では予約枠を設けました。全地区の人が対象で、都合に合わせて受診することが可能です。受診券は7月末頃までに順次対象者に届きます。例年、秋から冬にかけて健診会場は混雑し

ますので、受診券が届いたら早めに健診を受けましょう。詳しい日程や予約方法などは市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



5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

hoKko まちの保健室（長寿介護課 ☎72-8221）

・健康相談、体操など / 9日(火)、19日(金)、23日(火)、30日(火) / 10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール

第9回きたかみマンスリーラン（廣沼雅秀 ☎090-2363-8423）

・ランニング、ジョギング / 27日(土) / 7時30分～9時 / 展勝地SL広場



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



ウォーキングで健康長寿の体づくり

ウォーキングは手軽で健康効果の高い運動の一つです。しかし、正しく行わないと、効果が得られにくだけでなく、関節などを痛めてしまう可能性があります。できるだけ正しい動作を意識して、10分程度から始めることをお勧めします。

また、安定して歩くためには、足の指の動きが重要です。日頃から足の指を広げたり曲げたりというストレッチをしましょう。歩行に不安がある、姿勢を改善したいという人は、ポールウォーキングもお勧めです。「hoKko まちの保健室」(日程は左記5月の健康イベント枠参照)では、ポールを貸し出していますのでご利用ください。

◇ウォーキングをする際は次のことに気を付けましょう

- ・前足の膝を伸ばして、かかとから着地
- ・背筋を伸ばして顎を引き、視線は少し遠くへ
- ・肩の力を抜いて、肘を後ろに引き上げるようにし、腕を大きく振る
- ・靴はつま先に0.5～1cmの余裕のあるサイズで、底はクッション性のあるものを使う





休日当番医(9時~17時)

月日	当番医	
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
4月29日 (土・祝)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
4月30日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
5月3日 (水・祝)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
5月4日 (木・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
5月5日 (金・祝)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155
5月7日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
5月14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	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
5月21日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455

※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
4月23日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	5月14日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
4月30日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	5月21日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
5月7日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170		

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科	月日	歯科
4月29日 (土・祝)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 ☎61-2111	5月5日 (金・祝)	門神歯科クリニック 和賀町横川目36-16-10 ☎72-4180
5月3日 (水・祝)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 ☎65-1182	5月21日 (日)	北上歯科医院 花園町一丁目6-29 ☎63-4010
5月4日 (木・祝)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町二丁目13-20 ☎63-4058		

※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には、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	
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
4月29日 (土・祝)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
4月30日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
5月3日 (水・祝)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
	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	
5月4日 (木・祝)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
5月5日 (金・祝)	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
	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
5月7日 (日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	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
	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	
5月14日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	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
	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017	
5月21日 (日)	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
	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	

