

望まない受動喫煙をなくそう

5月31日は「世界禁煙デー」／5月31日～6月6日は「禁煙週間」

「世界禁煙デー」は、世界保健機関（WHO）が平成元年に定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。

「禁煙週間」は、厚生労働省が平成4年に世界禁煙デーから始まる一週間として定め、喫煙率の減少を一つの指標とし、取り組んでいます。

また、望まない受動喫煙の防止を図るため、令和2年4月に健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。

受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がんや脳卒中、乳幼児突然死症候群などがあります。タバコを吸う人の吐き出す呼気が周りの人や物に影響がなくなるには30～45分かかると言われているので、自分や大切な人の体のために禁煙または喫煙場所を守り、望まない受動喫煙をなくしましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関があります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。



健康増進法により禁煙施設が定められています。

【第一種施設】
学校、病院、行政機関など → 敷地内禁煙

【第二種施設】
上記以外の施設 → 原則屋内禁煙



厚労省の
ホームページ



市の
ホームページ

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296

一緒に始めましょう！

きたかみ健康福祉ポイント スタート教室

アプリのインストールや参加登録、基本操作方法を説明します。個別に対応しますので、スマートフォン初心者の方もぜひご参加ください。また、当日は特定健康診査・肺がん検診などがhoKkoで行われます。ポイント付与の対象ですので、説明会と一緒に受診しませんか？

- とき…6月8日(木)10時～16時
- ところ…hoKko 1階ほっこひろば
- 持ち物…スマートフォン

※開催時間内であればいつでも参加できます。
※メール受信を確認できるように、メールアドレスの事前確認をお願いします。

■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



ランチョンマットで健康長寿のお食事チェック！

「健康のためにバランスよく食べましょう」と言われても、何をどれくらい食べたら良いか分かりにくいものです。そんな時に簡単に栄養バランスを確認できるのがこのランチョンマット。健康寿命を延ばすために必要な食事の種類と量が“手ばかり”で知ることができます。食卓に置いて活用してみませんか？

ランチョンマットは同課または各地域包括支援センター、hoKkoで配付しています。



サイズ：縦30cm×横42cm



内容はコチラ





6月の健康づくりイベント

各講座などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたぽ」の対象にもなっています。きたぽの詳細は右下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

※各イベントの参加料などの詳細は、主催者に問い合わせください。

■hoKko まちの保健室（長寿介護課☎72-8221）

・健康相談、体操など / 6日(火)、13日(火)、23日(金)、27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 / 24日(土)7時30分～9時 / 展勝地SL広場

■手風琴ピラティス（手風琴☎63-3661）

・エクササイズ / 4日(日)10時～11時、17日(土)9時～10時 / 黒沢尻3区コミュニティセンター



休日当番医（9時～17時）

月日	当番医	
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
5月28日 (日)	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	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
6月4日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
6月11日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
6月18日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	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。

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
5月21日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	6月11日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
5月28日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	6月18日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
6月4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	
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	
5月28日 (日)	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
6月4日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	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
	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550	
6月11日 (日)	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
	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023	
6月18日 (日)	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
	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯科	月日	歯科
5月21日 (日)	北上歯科医院 花園町一丁目6-29 ☎63-4010	6月18日 (日)	北上矯正福田歯科 本通り三丁目9-10 ☎64-3220

※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。電話連絡のうえ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が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)