



健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

休日当番医(9時～17時)

月日	当番医	
7月23日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
7月30日(日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
8月6日(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目9 ☎64-1795	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
8月11日(金・祝)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
8月13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	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
8月20日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	たまた江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656

※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。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局	
7月23日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月30日(日)	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353	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
8月6日(日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
8月11日(金・祝)	コバハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月13日(日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月20日(日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
8月20日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月20日(日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735
8月20日(日)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
7月23日(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	8月13日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
7月30日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	8月20日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
8月6日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
8月20日(日)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 ☎62-1110

※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。
 発熱等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。

お盆期間中の医療機関開院予定

当番医＝休日当番医 ■＝休診日 ▼＝午前休診 ▲＝午後休診
 お盆期間中は診療時間が異なる場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。

診療機関名	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
内科												
いしかわ内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
いとう内科胃腸科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
及川脳神経内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
黄木医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
かさい睡眠呼吸器クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
北上駅前さいとう心療内科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
きたかみ駅前内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
坂の上野 田村太志クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
さくらの内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
さくらPORTクリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
柴田医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
しゅういちろう内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
小豆崎胃腸科内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
すかい胃腸科内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
田郷医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ちとせ医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中島医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
なるいクリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
日高見中央クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
みなみ内科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
むらさきのクリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
室岡医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
茂木内科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
やこ内科・循環器クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
芳野内科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立正堂医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
小児科												
いとう小児科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
小野寺こども医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
とどり小児科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
根本小児科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ひらのこどもクリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
安部医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
外科												
千田クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
整形外科												
大内整形外科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
管整形外科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
北上整形外科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
よした整形外科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
脳神経外科												
いむぶち脳神経クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
松浦脳神経外科	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
わたなべ脳神経外科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
泌尿器科												
きたかみ腎クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
たまた江釣子クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
眼科												
大内眼科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
藤田眼科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
産婦人科												
斎藤産婦人科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
耳鼻咽喉科												
ささもり耳鼻咽喉科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
みずかみ耳鼻咽喉科医院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
皮膚科												
きたかみ皮膚科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
前田皮膚科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
みやもと皮膚科クリニック	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
精神科												
花北病院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
総合												
岩手県立中部病院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
北上済生会病院	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

自覚症状のない生活習慣病のリスクを健診で見つけましょう

生活習慣病が当市の死因全体の50%以上を占めていることをご存じでしたか？
 生活習慣病の怖さは、発症初期では自覚症状がほとんどないところ。放置して手遅れになると、自分だけでなく家族にも大きな負担がかかります。

死因トップ3		
1位	がん	26%
2位	心疾患	15%
3位	脳血管疾患	12%

出典：保健福祉年報

直近の健診日程

対象地区	とき	ところ
和賀地区	8月1日(火)～4日(金)	和賀町総合福祉センター
岩崎地区	8月8日(火)・9日(水)	岩崎地区交流センター
黒北地区	8月18日(金)・19日(土)・30日(水)・31日(木)	黒沢尻北地区交流センター
全地区	9月2日(土)・4日(月)・6日(水)・7日(木)	保健センター(hoKko)

お住まいの地区の日程で都合が付かない場合、上記日程でも受診できます！

9月2日(土)のみ
事前予約が必要です



事前予約 健診日程

問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

8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？「きたポ」の対象にもなっています。きたポの詳細は、市のホームページ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 / 8日(火)、17日(木)、25日(金)、29日(火)10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール
- 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 / 26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



体調の変化に備えて、安心して暮らすために

年齢を重ねるごとに、誰しも健康状態や体調が変化していきます。体調の変化に備えて、安心して暮らすポイントをご紹介します。

【安心して暮らすポイント】

- 1 毎日血圧を測ったり、定期的に健康診断を受けたりして、自分に合った健康管理をしましょう。
- 2 過去にかかった病気や現在の治療状況をメモにまとめ、保管場所を家族などに伝えておきましょう。
- 3 もしもの時に頼りたい人に、お願いしたい内容を前もって伝えておきましょう。
- 4 緊急時の連絡先を記載したものを日頃から身に付けておきましょう。

お盆など久しぶりに家族が再会する機会に、安心して暮らす方法を話し合ってみませんか。

