

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。

10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」の対象にもなっています。
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/6日(金)、10日(火)、20日(金)、24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/28日(土)7時30分～9時/展勝地SL広場
 ※きたかみの詳細は右記ホームページからご確認ください。



休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医	月日	当番医
9月17日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644	
9月18日(月・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155	
9月23日(土・祝)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	
9月24日(日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110	
10月1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	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455	
10月8日(日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700	
10月9日(月・祝)	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	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687	
10月15日(日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	いづみち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661	
10月22日(日)	さくら内科クリニック 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	

※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
9月17日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	10月8日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
9月24日(日)	とどろ接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	10月15日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
10月1日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	10月22日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	歯科	月日	歯科
9月17日(日)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 ☎66-4184	10月15日(日)	佐藤さとし歯科医院 下江釣子11-60-4 ☎73-5850

※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。

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	薬局	月日	薬局
9月17日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
9月18日(月・祝)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	
9月23日(土・祝)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
9月24日(日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
10月1日(日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
10月8日(日)	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017	サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	
10月9日(月・祝)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
10月15日(日)	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	すずらん薬局 中央調剤薬局若手県立中部病院前支店 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
10月22日(日)	すずらん薬局 まちはる調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
10月29日(月・祝)	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
10月31日(日)	ほのほの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
10月1日(日)	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7950	きたかみ中央薬局 ファースト調剤薬局北上澤生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838	
10月8日(日)	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023	中央調剤薬局若手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	

こども救急電話相談実施中
 若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)

予防接種の費用助成が始まります！

高齢者インフルエンザ予防接種

■対象者…市内に住所を有する①接種日に満65歳以上の人②接種日に満60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている人
 ■接種期間…10月20日(金)～令和6年1月31日(火)
 ■自己負担額…2,100円(生活保護世帯の人は無料)
 ■接種手続き…医療機関へ保険証(生活保護世帯の人は無料券)を提示し接種(②の対象者は身体障害者手帳も持参)



高齢者肺炎球菌予防接種

■対象者…市内に住所を有する①本年度末時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、または100歳の人②接種日に満60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている人
 ※過去に23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種した人は対象外です。
 ■接種期間…10月1日(日)～令和6年3月31日(日)
 ■自己負担額…4,000円(生活保護世帯の人は無料)
 ■接種手続き…9月下旬に届く通知書を持参し、医療機関で接種(②の対象者は身体障害者手帳も持参)、生活保護世帯の人は通知書と無料券を持参して接種

共通事項(高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種)

※対象者①のうち生活保護世帯の人には申し出がなくても無料券を送付します。②のうち生活保護世帯の人には無料券を送付するので、事前に健康づくり課へ申請してください。
 ※市外で接種する場合は手続きが必要です。接種日の10日前までに右記申し込みフォームまたは同課へ直接申請してください(事後の申請では、補助が受けられません)。



小児インフルエンザワクチン

■対象者…市内に住所を有する本年度中に生後6カ月～12歳に達する人
 ■接種期間…10月1日(日)～令和6年1月31日(火)
 ■助成金額…接種1回につき1,750円(期間中2回まで)
 ※接種料金から市の助成金額を差し引いた料金が自己負担となります。
 【市内の医療機関で接種する場合】
 医療機関に保険証と母子手帳を提示してください。
 【市外の医療機関で接種する場合】
 全額自己負担で接種した後、右記申請フォームで助成金の申請をするか、電話で健康づくり課へ問い合わせください。
 ■申請期限…令和6年3月1日(金)まで
■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！
 ⑧長寿介護課☎72-8221



高齢者の孤立・孤独を防ぐポイント

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域とのつながりが無くなったと感じている人や、外出の機会が減り、生きがいや楽しみが無くなったと感じている人もいないでしょうか。社会から孤立した状況が続くと、人に相談できないことなどから不安を感じやすくなり、消費者被害に遭う危険性も高まります。
 孤立を解消するためには、地域の活動に参加し、つながりを持つことが大切です。まずは1日1回以上外出し、地域の人にあいさつをするなど、少しずつ段階を踏んで地域とのつながりをつくりましょう。大切なことは楽しんで参加することです。苦しい活動に参加することはかえってストレスになりかねません。自分のペースでつながりづくりに取り組みましょう。
 また、地域として高齢者の孤立を防ぐためには、地域内での話し相手の存在や気軽に立ち寄ることのできる居場所づくりも大切です。何かのための集まりではなく、ただ雑談するだけの場所や、適度な距離感を保ちつつつながりを感じられるような居場所、地域住民だからこそできるつながりづくりに取り組んでみませんか。