

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。

11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/10日(金)、14日(火)、28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/25日(土)7時30分～9時/辰勝地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
10月22日(日)	さくらの内科クリニック 北上整形外科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 舘崎町二丁目6-41 ☎65-3441
10月29日(日)	みなみ内科クリニック みずかわ耳鼻咽喉科医院 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 上江釣子15-213 ☎72-6760
11月3日(金祝)	中島医院 小野寺こども医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 村崎野15-354-2 ☎81-6660
11月5日(日)	さくらPORTクリニック みやもと皮膚科クリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
11月12日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 大内整形外科医院 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
11月19日(日)	北上駅前さとう心療内科医院 松浦脳神経外科 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
11月23日(木祝)	室岡医院 ひらのこどもクリニック 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 上江釣子17-219-1 ☎71-5800

※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
10月22日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	11月12日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
10月29日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	11月19日(日)	さくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
11月5日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239		

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
10月22日(日)	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838 村崎野17-22-1 ☎68-4976
10月29日(日)	ファースト調剤薬局 舘崎町二丁目5-42 ☎61-3023
10月29日(日)	日本調剤北上薬局 銀河薬局村崎野店 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 村崎野17-171 ☎66-7121
11月3日(金祝)	つくし薬局江釣子店 ざくら薬局北上村崎野店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646 村崎野15-354-3 ☎71-1101 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月5日(日)	あい薬局村崎野店 ざくら薬局北上村崎野店 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 常盤台一丁目21-10
11月5日(日)	つくし薬局北上駅前店 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460 村崎野17-22-1 ☎68-4976
11月5日(日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
11月12日(日)	かすみそう薬局 銀河薬局村崎野店 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 村崎野17-171 ☎66-7121
11月19日(日)	おでんせ薬局 ざくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月19日(日)	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
11月23日(木祝)	コノハ薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 大通り二丁目39 ☎61-0575 村崎野17-22-1 ☎68-4976
11月23日(木祝)	あんず薬局 すすらん薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	歯科
11月19日(日)	スマイリーキッズデンタルケア 九年橋三丁目7-22 ☎65-6011

※第3週目以外の日曜日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。

11月で終了！各種集団がん検診

市が実施する胃がん検診、乳がん検診、結核肺がん検診の集団検診は11月までです。がんなど疾病の早期発見、早期治療のため、積極的に受診しましょう。

対象地区	とき	ところ
黒沢尻地区	11月4日(出)・5日(回)	保健センター(hoKko)
鬼柳地区	11月9日(休)	鬼柳地区交流センター
二子地区	11月10日(金)	二子地区交流センター
全地区	11月11日(出)★・12日(回)	保健センター(hoKko)

★11月11日(出)は予約制です。

対象地区	とき	ところ
全地区	11月19日(回)	保健センター(hoKko)

対象地区	とき	ところ
全地区	11月27日(月)	保健センター(hoKko)

年に1回のチャンス！健康診査は12月まで

市では、国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している人を対象に健診を行っています。交流センターなどの会場は11月22日まで、指定医療機関は12月22日で終了となります。突然病気を発症する前に、毎年健診を受けて体の健康を管理しましょう。



対象地区	とき	ところ
江釣子地区	10月26日(休)・27日(金)・30日(月)・31日(火)、11月1日(水)・2日(木)、10日(金)	江釣子地区交流センター
鬼柳地区	11月13日(月)～15日(水)	鬼柳地区交流センター
飯豊地区	11月8日(水)・9日(木)、16日(水)～18日(金)	飯豊地区交流センター
全地区	11月6日(月)★・7日(火)、20日(月)★～22日(水)	保健センター(hoKko)

★11月6日(月)、20日(月)は予約制です。

いいこといっぱい！ 大人も子どももよく噛もう！の巻

よく噛むことは、体と心の健康のためにも大切なことです。ところが「うちの子あんまり噛まないんです」と、子育てをするパパママからのお悩みの声をよく聞きます。そこで、「歯にやさしいおやつ教室」(9月9日、hoKko)を開催し、親子で「かみかみ」の練習をしました！



歯にやさしいおやつを作って よく噛んで食べて 歯を磨いたよ！

- かみかみ5ポイント**
- ①歯ごたえのあるものを選ぶ
 - ②大人がよく噛んで見せる
 - ③唇を閉じて噛む(特に大事！)
 - ④食事中は飲み物を飲まない
 - ⑤テレビを消して噛むことに集中

成人向け無料歯周病検診
 よく噛むためには、元気な歯が必要です。年に一度は歯医者さんでチェックしてもらいましょう。市では、成人向けの歯周病検診を無料でを行っています。対象者には受診券を送付していますので、期限内までにぜひご利用ください。
■実施期限…11月30日(休)まで
■対象…本年度40、50、60、70歳になる人

かしく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



家庭内での事故に気を付けましょう

高齢者の家庭内の事故で特に多いといわれているのが「転倒・転落」で、全体の約6割を占めています。この割合は、年齢が上がるにつれて高くなります。転倒して骨折すると寝たきりの原因にもなりますし、転落は命に関わることもあります。高齢者の転倒・転落を防ぐために、以下のような生活環境を整えることも大切です。
 ①コード類は壁際に沿って固定し、カーペットはめくれないようにして、ちょっとした段差も解消しましょう。
 ②階段の上下に電気のスイッチを配置する、足元灯で夜間も足元を照らすなど、明るさにも気を配りましょう。
 ③転倒しやすい階段、トイレ、浴室などには手すりをつけましょう。
 高齢者本人だけでなく、家族や親戚など、身近な人も一緒に家の中の環境を確認し、事故を予防しましょう。市が開催する「まちの保健室」(次ページ上段参照)では、毎回テーマを決めて勉強会を行っています。11月14日(火)と28日(火)のテーマは転倒予防。ぜひご参加ください。