

休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医	
12月17日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
12月24日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	前田皮膚科クリニック 新設町二丁目1-17 ☎64-0770
12月29日 (金)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700	みやもと皮ふ科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
12月30日 (土)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
12月31日 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	いわずち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
1月1日 (月祝)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
1月2日 (火)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
1月3日 (水)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
1月7日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
1月8日 (月祝)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
1月14日 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
1月21日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222

※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。保険証を忘れて持参してください。
 ※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	歯科	月日	歯科
12月17日 (日)	たんご歯科クリニック 上野町四丁目12-27 ☎64-4415	1月2日 (火)	とも歯科クリニック 本通り一丁目8-17 ☎64-1601
12月30日 (土)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 ☎61-2111	1月3日 (水)	なおご歯科クリニック 北鬼柳8-104-2 ☎61-3368
12月31日 (日)	都鳥歯科小児歯科クリニック 大曲町9-26 ☎64-3033	1月21日 (日)	昌山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 ☎73-5893

※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

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)

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	薬局	
12月17日 (日)	佐藤薬局 大通り一丁目8-33 ☎63-3141	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
12月24日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月29日 (金)	あかり薬局新設町店 新設町二丁目3-26 ☎72-8806	
12月29日 (金)	つくし薬局北上東口店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
12月30日 (土)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	
12月31日 (日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
1月1日 (月祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
1月2日 (火)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
1月3日 (水)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
1月7日 (日)	薬王堂北上SP店 九年橋三丁目13-7 ☎72-5210	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
1月8日 (月祝)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	
1月8日 (月祝)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
1月14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
1月14日 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月21日 (日)	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388	
1月21日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	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
1月21日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
12月17日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	1月7日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
12月24日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	1月14日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
12月31日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	1月21日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321

きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」第2期が終了します

歩数送信をお忘れなく！

きたかみ健康福祉ポイントの第2期チャレンジ期間が、令和5年12月31日で終了します。

ポイント付与のため、第2期(令和5年1月1日～12月31日)の歩数は、1月3日(水)までに健康マイレージアプリトップ画面から送信してください。

※1月4日以降は第2期の歩数の送信ができなくなるのでご注意ください。

※1月1日からはポイント表示がリセットされ、第3期チャレンジのポイントに切り替わります。

ご登録のメールアドレスを確認しましょう！

3000ポイント以上を獲得した参加者には、電子マネーへの交換手順について、登録いただいたメールアドレスへ2月中旬頃に案内する予定です。利用登録時から

メールアドレスが変更になっている場合は、電子マネー交換のご案内ができませんので、アプリのプロフィールから変更を行ってください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

1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。きたポの詳細は右記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)

・ウォーキング、体操、健康相談など/12日(金)、16日(火)、23日(火)、30日(火)10時～11時30分/hoKko 1階ふれあいホール

お気軽に健康相談を！

体調や健診結果で気になることはありませんか？市の保健師などの専門職が個別相談に応じます。気軽にご相談ください。



【来所相談】

■とき…土・日曜日、祝日を除く9時15分～12時、13時～16時

■ところ…北上市保健センター (hoKko 2階)

■申し込み…来所予約は右記申し込みフォームまたは電話で健康づくり課(☎72-8296)へ

【電話相談】

■とき…土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時

■相談番号…☎72-8296

※相談は予約しなくても受け付けますが、予約者が優先となります。

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



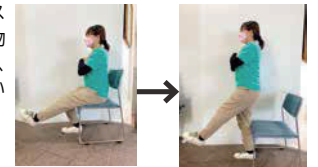
40歳代から始める転びにくい体づくり

60歳を過ぎても働く人が多くなり、職場でのけがも増えています。転倒によるものも多く、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが主な原因といわれています。元気で動くために、40歳代から転びにくい体づくりを始めましょう。

<健康に問題のない人向けの運動器チェック>

手を胸の前に組み、反動をつけずにイスから片足で立ち上がり、3秒間止まれないと衰えているサインです。

注)動かないイスを使い、周りに物を置かないなど、安全な場所で行いましょう。



<運動器機能低下予防の取り組み>

- ・片足立ちでバランスアップ(左右1分ずつ1日3回)
- ・スクワットで下肢筋力向上(1セット5～6回を1日3セット)