

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。

【子育て真っ盛り！働き盛り！の皆さんへ】
 年に一度は歯医者さんに行きましょう！

育児、家事、お仕事などが忙しくて、歯科医院の定期検診を後回しにしていませんか。
 歯周病は、私たちの体に音もなく忍び寄り、痛みがないまま症状が進行して歯が抜けたり、きつい口臭の原因になったりします。
 歯周病の予防には、毎日の歯磨き、歯科医院での歯石取りなどのケアが必要です。
 歯が痛かったら、子どもにニコニコ笑う余裕もなくなりますよね。忙しくても痛みがなくても、症状が出る前に、年に一度は歯医者さんへ行きましょう！



休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医
1月21日 (日)	ちとせ医院 藤田眼科医院 大通り二丁目22 ☎63-3780 上江釣子17-204 ☎71-5222
1月28日 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック よしだ整形外科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
2月4日 (日)	やご内科・循環器クリニック ささもり耳鼻咽喉科医院 上野町五丁目5 ☎72-7717 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
2月11日 (日・祝)	及川脳神経内科クリニック 千田クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
2月12日 (月・振替)	しゅういちろう内科クリニック 根本小児科医院 村崎野17-167-3 ☎72-6567 芳町6-5 ☎63-4687
2月18日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 菅整形外科医院 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
2月23日 (金・祝)	日高見中央クリニック ひらのこどもクリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888 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。
 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。

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
1月21日 (日)	きくす整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	2月11日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
1月28日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町部8-1 ☎67-5210	2月18日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
2月4日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505		

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	薬局
1月21日 (日)	さくら調剤薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 村崎野17-22-1 ☎68-4976
1月28日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
2月4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
2月11日 (日・祝)	とんぼ薬局 さくら薬局北上村崎野店 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月18日 (日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
2月23日 (日・祝)	さわやか薬局 つくし薬局大堤店 立花10-48-7 ☎65-5000 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
2月12日 (月・振替)	ひまわり薬局 サンケア薬局県立中部病院前店 芳町7-20 ☎63-6877 村崎野17-167-1 ☎62-3331
2月18日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
2月23日 (日・祝)	まごころ薬局 銀河薬局村崎野店 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 村崎野17-171 ☎66-7121
2月28日 (日)	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
2月23日 (日・祝)	すずらん薬局 さくら薬局北上村崎野店 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月28日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	歯科	月日	歯科
1月21日 (日)	島山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 ☎73-5893	2月18日 (日)	はなえ歯科医院 上江釣子17-93 ☎72-5545

※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。

第3期スタート //

きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」

「きたかみ健康福祉ポイント」の第3期が1月1日から始まっています。募集人数を拡大し、2,500人まで参加できるようになりました。ウォーキングやさまざまなイベントでポイントがたまりやすくなります。皆さんの参加をお待ちしています！
 「きたポ」の詳細は右記ホームページからご確認ください。



ポイント交換説明会&スタート教室

第2期で3,000ポイント以上を獲得し、電子マネーへの交換に不慣れな人を対象にポイント交換説明会を、「きたポ」のアプリを新しく始める人を対象にスタート教室を実施します(申し込み不要)。
 ■とき・ところ…2月27日(火)10時～15時・hoKko 1階
 ※電子マネーへの交換手順はアプリで登録しているメールアドレスへ2月5日ごろに案内します。
 ■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

休日・夜間の診療は慎重に

～できるだけ診療時間内に受診しましょう～

総合病院の救急外来は、少数の医療従事者で救急患者や突然重篤な症状となった人に対応しています。休日や夜間に安易に利用すると、緊急措置が必要な患者の治療に支障が出る恐れがあります。

比較的軽微な風邪などの場合は、救急医療が必要な人が受診できるように、休日・夜間の受診は控え、できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう。

夜間にお子さんなどの症状で判断に迷う場合は、「こども救急電話相談」を利用しましょう。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315

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状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)

2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」対象にもなっています。

- 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 / 9日(金)、13日(火)、20日(火)、27日(火)10時～11時30分 / hoKko 1階
- 雪国を楽しむ！スノートレッキング体験(the campus ☎63-3555) 要予約
 ・ウォーキング / 5日(月)、19日(月)、26日(月)13時～14時30分 / the campus～トイカの森～
- ヨガビリー講座@岩崎(村岡 ☎090-5511-3499) 要参加料
 ・ヨガにリハビリや東洋医学を取り入れたオリジナルプログラム / 12日(月・振替)、26日(月)10時～11時 / 岩崎地区交流センター
- ティータイム付きヨガビリー(村岡 ☎090-5511-3499) 要参加料
 ・17日(日)10時～11時30分 / 北上美腸サロン



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



雪かきで腰を痛めないためのストレッチ

病気やけがなどの自覚症状がある人は、年齢と共に増加します。その中でも男女共に一番多いのが腰痛です。特に冬は雪かきをきっかけに腰痛発症・悪化の恐れがあります。

雪かきの前後に行う腰痛の予防に効果があるストレッチを紹介するので、ぜひ取り入れてみましょう。

①腰を左右にひねってゆがみを解消
 仰向けになって、左右10～30回



②おしりを伸ばす
 左右、筋肉の硬さを感じなくなるまで行う。(特に硬い人は丁寧に)



③腰の横を伸ばす
 左右、筋肉の硬さを感じなくなるまで行う。(特に硬い人は丁寧に)

