

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。

北上医師会コラム

「小児の弱視」

弱視とは、視力の成長が停止しているために、眼鏡をかけても矯正視力が悪い状態を指します。眼鏡で視力が出るものは弱視ではありません。弱視の原因はさまざまなものがあり、斜視や屈折異常（強度の遠視、乱視）が代表的なものです。外見で分かるものもあれば、眼科で検査しないと分からないものもあります。幼児は自分から「よく見えない」とは言わないので、検査してみないと、弱視かどうか分かりません。

北上市の3歳6カ月児健診では、令和4年から斜視や屈折異常を検査できるスポットビジョ

ンスクリーナーという機械を導入しました。この機械は検査に慣れていない幼児でも高い確率で検査結果を得ることができます。これにより今まで見落とされることがあった弱視を発見できる可能性がぐっと上がりました。

3歳6カ月児健診で発見され治療を始めれば、ほとんどの弱視は治すことができます。逆に、小学校に上がってからでは治療の効果が出にくくなります。健診で指摘を受けたら、必ず眼科を受診しましょう。

(藤田眼科医院 院長 藤田 聡)

令和6年度から対象年齢が変わります  
 成人用肺炎球菌予防接種のお知らせ

本年度までは経過措置として65歳を超える場合でも特定の年齢の人(5歳刻み)を対象としていましたが、令和6年度からは65歳を超えた人は定期接種の対象となります。

本年度定期接種の対象者(65、70、75、80、85、90、95、100歳)で、接種を希望する人は、3月31日(日)までに忘れず接種を受けてください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



かかりつけ医を持ちましょう！  
 ～いつでも気軽に相談できると安心です～

かかりつけ医は、日常的な診療や健康管理のアドバイスをしてくれる地域の身近なお医者さんです。総合病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。

体調が悪いときや、人間ドックや検診で指摘があったときは、まずは地域のかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医が入院や特別な検査・治療が必要と判断した場合は、入院設備や高度医療機器を備えた病院を紹介し、その後、病院で治療や検査が行われ、病状が安定し通院治療が可能になれば、再びかかりつけ医が診療にあたります。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315

休日当番医(9時～17時)

| 月日         | 当番医  |
|------------|--|
| 2月23日(金・祝) | 日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888<br>ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800      |
| 2月25日(日)   | 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<br>きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700  |
| 3月3日(日)    | 立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708<br>いわぶち脳神経クリニック 上江釣子15-213 ☎65-3661           |
| 3月10日(日)   | さくらの内科クリニック 大曲7-20 ☎61-5060<br>北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441         |
| 3月17日(日)   | みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730<br>みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760       |
| 3月20日(水・祝) | 中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151<br>小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660               |
| 3月24日(日)   | さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700<br>みやもと皮膚科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112 |

※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。

休日当番歯科(9時～12時)

| 月日       | 歯科                            |
|----------|-------------------------------|
| 3月17日(日) | ファミリー歯科医院 北鬼柳19-83-1 ☎77-4182 |

※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   |
|------------|--|
| 2月23日(金・祝) | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277<br>さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545  |
| 2月25日(日)   | あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665<br>中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810<br>村崎野17-22-1 ☎68-4976                              |
| 2月25日(日)   | まはる調剤薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810<br>村崎野17-22-1 ☎68-4976   |
| 3月3日(日)    | ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727<br>銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121   |
| 3月3日(日)    | きたかみ中央薬局 ざくら通り二丁目2-28 ☎65-7550<br>ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838<br>村崎野17-170-2 ☎81-4545                        |
| 3月10日(日)   | ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023<br>日本調剤北上薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272<br>村崎野17-22-1 ☎68-4976                    |
| 3月17日(日)   | つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646  |
| 3月20日(水・祝) | あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101<br>銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎81-6660<br>つくし薬局北上東口店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460<br>村崎野17-170-2 ☎81-4545 |
| 3月24日(日)   | つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611  |

日曜日当番整骨院(9時～17時)

| 月日       | 施術所                       | 月日       | 施術所                         |
|----------|---------------------------|----------|-----------------------------|
| 2月25日(日) | 佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725  | 3月17日(日) | 高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170  |
| 3月3日(日)  | 大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611 | 3月24日(日) | きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321 |
| 3月10日(日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239  |          |                             |

緩和ケア支援事業ボランティア会活動を見学しませんか？

がん患者さんを支援するための活動の一環として、治療の影響で脱毛した人へ綿帽子を作成しプレゼントしています。今回は綿帽子のラッピング作業をします。会員には、がん治療の経験がある人や医療職OBがいます。楽しくおしゃべりしながら見学してみませんか？

- とき…2月29日(木)13時30分～15時
- ところ…hoKko 1階けんしんホール
- 内容…ボランティア活動の見学
- 問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296



3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「きたぽ」の対象にもなっています。きたぽの詳細は右記からご確認ください。  
 ※各イベントの参加料などの詳細は、主催者にお問い合わせください。



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/8日(金)、12日(火)、19日(火)10時～11時30分/hokko 1階
- ドイツ式ウォーキング「クアアルト」体験(the campus ☎63-3555)要予約
- ・4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)10時～11時30分/the campus～トロイカの森～
- ヨガビリー講座@岩崎(村岡 ☎090-5511-3499)
- ・11日(月)、25日(月)10時～11時/岩崎地区交流センター
- ウェルネスダンス教室(村岡 ☎090-5511-3499)
- ・11日(月)、25日(月)13時30分～14時30分/さくらホール feat. ツガワ
- ティータイム付きヨガビリー(村岡 ☎090-5511-3499)
- ・3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



わたしのきぼうノートで話し合い

市が実施したアンケートによると、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なこととして、「家族と前もって話し合っておくこと」と回答した人が年々増加しています。

市では、自分らしい人生を考え、家族などと話し合うきっかけとしてもらうため、「わたしのきぼうノート」を長寿介護課や地域包括支援センターなどで配布しています。また、中央図書館では3月10日(日)まで、自分らしい人生を考える特設コーナーを設置しており、そちらでもノートを配布しています(詳細は本号21ページ参照)。



改訂版が1月26日に発行されました！