

7月1日からhoKkoの開館時間が変わります！

POINT

- ・早い時間の利用ができるようになります
- ・1階と2階の開館時間が同じになります

【平日】

【変更前】6月30日(日)まで

2階 8時30分～21時
1階 10時～21時

【変更後】7月1日(月)から

1・2階 8時30分～20時

【土・日曜日、祝日】

【変更前】6月30日(日)まで

1・2階 10時～21時

【変更後】7月1日(月)から

1・2階 9時～20時

※7月1日(月)以降の予約を行う場合、貸館時間は全日9時～20時となります(現在は10時～21時)。
 ※休館日は12月29日～1月3日です。 ■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	月日	当 番 医
3月17日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	3月20日(水・祝)	中野三丁目2-8 ☎65-6151
3月20日(水・祝)	中野三丁目2-8 ☎65-6151	3月24日(日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目10-1階 ☎72-6700
3月24日(日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目10-1階 ☎72-6700	3月31日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590
3月31日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	4月7日(日)	北上駅前さとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820
4月7日(日)	北上駅前さとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	4月14日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311
4月14日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	4月21日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811
4月21日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811		

※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	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	4月21日(日)	二子歯科医院 二子町烏丸201 ☎66-3431

※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

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	月日	薬 局
3月17日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	3月20日(水・祝)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
3月20日(水・祝)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	3月24日(日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
3月24日(日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	3月31日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801
3月31日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	4月7日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551
4月7日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	4月14日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575
4月14日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	4月21日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361
4月21日(日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361		

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
3月17日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	4月7日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
3月24日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	4月14日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
3月31日(日)	とどろき接骨院 鬼柳町都島38-1 ☎67-5210	4月21日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104

令和6年度成人検診が5月からスタートします！

1年に1回、特定健診や各種がん検診などを受診して健康状態を正しく把握するとともに、健康増進に努めましょう。

■とき…【集団検診】5月9日(水)～11月30日(土)【個別検診】5月10日(金)～12月20日(金)

■ところ…【集団検診】hoKko 1階けんしんホール、各地区交流センターなど【個別検診】指定医療機関など

※検診に必要な受診通知書は、4月～8月末ごろに対象者へ送付します。検診日程は、受診通知書同封の日程表または市のホームページをご覧ください。

がん検診の受診料無料申請

令和5年度の市県民税が非課税の世帯に属する人は、各種がん検診を無料で受診できます。申請書を受診通知書に同封していますので、受診予定日の10日前までに電子申請、郵送などで申請してください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

■成人検診の種類、対象者など

種類	対象者	備考
特定健康診査	40歳以上の市国保加入者	国保・後期以外の保険に加入している人は、保険者にお問い合わせください。
健康診査	後期高齢者医療制度加入者 40歳以上の生活保護受給者	
結核・肺がん検診	40歳以上の人	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診	40～79歳で過去の肝炎ウイルス検診未受診者	受診できるのは1回のみです。
胃がん検診	40歳以上の人	
大腸がん検診	40歳以上の人	
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	本年度は西暦で奇数年生まれの人が対象です。
子宮がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	

4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。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

■手風琴ピラティス(手風琴 ☎ 63-3661)参加料1,500円
 7日(日)10時～11時、20日(出)9時～10時/黒沢尻3区コミュニティセンター

■まの保健室(長寿介護課 ☎ 72-8221)

12日(金) 姿勢改善に効果的なウォーキング方法

17日(水) 春の草花を楽しむウォーキング

25日(木) 正しい薬の飲み方

30日(火) 腰痛の痛みを予防するウォーキング方法

/10時～11時30分/hoKko 1階

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

カレンダーでフレイル予防！

加齢に伴い筋力や体力、気力が低下してくる状態「フレイル」を予防するため、健康長寿の習慣づくりを応援するカレンダーを作成しました。

カレンダーでは、体操や散歩で体を動かすこと、人との交流を楽しむことのほか、健康管理のために大切なこまめな水分摂取の習慣も振り返って確認できます。毎日血圧や体調を記録する欄もあります。

また、月替わりで豆知識も掲載されているので、健康長寿の暮らし方を学ぶことができます。ぜひお使いください。

■入手場所…市のホームページまたは同課、近くの地域包括支援センターから

