



インフルエンザにご用心！

例年12月から3月ごろにかけてインフルエンザが流行します。突然の38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身の倦怠感などを伴います。インフルエンザはかぜに比べて感染力が強く症状が重いので、抵抗力が弱い人は命にかかわる危険があります。正しい知識を身につけて、インフルエンザウイルスを体に入れないよう、日頃から予防・対策を行いましょう。

○インフルエンザとかぜの相違点

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
感染力	非常に強い	比較的弱い
症状	急な高熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん
潜伏期間	2日前後	2～5日程度
重症化	高齢者や乳幼児は重症化しやすい	重症化することは少ない

○感染経路

飛沫感染：感染者のくしゃみや咳に含まれるウイルスが、鼻や口から侵入する。

接触感染：ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが、口や目の粘膜から侵入する。

○効果の高い予防・対策

手洗い：外出後は流水で手を洗い、ウイルスを流しましょう。

うがい：洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。

人ごみを避ける：ウイルスは人から人へ感染するので有効な予防法です。

マスクを着用する：飛沫感染の予防に効果的です。

室内の湿度を高くする：湿度50%以上に保つとウイルスの生存率が激減するといわれています。

規則正しい生活をする：睡眠と食事をしっかり取り、適度に運動してストレスをためない生活が、体の抵抗力を高めます。

冬の運動教室開催！！

岩田 索 氏(コナミスポーツクラブ北上)による運動プログラムです。参加費は無料！男女それぞれ、全日程参加可能な人が対象です。運動不足の人、必見です！

ムダな努力はもう卒業！正しい筋トレで肉体改造！

<男性限定>「男のカラダづくり教室」

▷とき…2月12日(金)、19日(金)、26日(金)

19:00～20:30(受け付けは18:30～)

▷ところ…健康管理センター2階(本庁舎向かい)

▷定員…20人(先着順)

本気で筋トレに取り組もうと考えている人に、失敗せずにできる理想の肉体づくりを伝授します。皆さん、お仕事帰りに参加してみませんか？



体幹トレーニングでメリハリボディ！託児つき！

<女性限定>「美BODY教室」

▷とき…2月8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

10:00～11:30(受け付けは9:30～)

▷ところ…健康管理センター2階(本庁舎向かい)

▷定員…30人(先着順) ☆子ども連れ可

※子ども連れの場合は、申し込み時にお子さんの年齢をお知らせください。

<共通事項>

☆持ち物 汗ふき用タオル、水分(カフェインを含まないもの)、動きやすい服装

☆各回に資料がつくので、自宅でも継続できます

☆受け付け後の待ち時間に、体脂肪率などを自由に計測できます

▶申し込み…1月29日(金)までに成人保健係(☎72-8296)へ

じっくり・じんわり体幹(体の芯)の筋肉を鍛えると、

- 産後の体形戻し
- 骨盤の歪みを改善
- ウエスト周りがすっきり
- 丸くなった背筋が伸びる
- 肩こり、腰痛の予防・改善
- スポーツ技術の向上などの効果があります。



休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

とき	内科系	外科系
12/27 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
12/29 (火)	室岡医院 大通り3-5-6 63-3311	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
12/30 (水)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
12/31 (木)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
1/1 (金)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
1/2 (土)	田郷医院 さくら通り3-14-25 72-7282	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939
1/3 (日)	黄木内科医院 上江釣子15-60-2 77-2211	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
1/10 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
1/11 (月)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
1/17 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
1/24 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
1/31 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600

とき	薬局	
12/27 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
12/29 (火)	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
12/30 (水)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
12/31 (木)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/1 (金)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/2 (土)	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
1/3 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 72-7735	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
1/10 (日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
1/11 (月)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/17 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	リリイ薬局 北上店 飯豊20-123-1 72-6691
1/24 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041

日曜日当番整骨院

とき	施術所
12/27 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725
1/3 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
1/10 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239
1/17 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
1/24 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
1/31 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210

休日当番歯科

とき	歯科
12/30 (水)	小原歯科医院 本石町1-6-45 64-0595
12/31 (木)	おやま歯科矯正クリニック 大通り2-3-1 65-1182
1/2 (土)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町2-13-20 63-4058
1/3 (日)	門神歯科クリニック 和賀町横川目36-16-10 72-4180
1/17 (日)	北上歯科医院 花園町1-6-29 63-4010

▶ 受付時間…午前9時～正午
 ※3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

岩手県からののお知らせ ～男性不妊治療費助成のご案内～

県では、平成27年4月以降に医療保険が適用されない男性不妊治療(TESE、MESA)を受けた夫婦に対し、治療費の一部を助成します。

○助成内容

- ▷TESE(精巣内精子生検採取法)：夫婦一組に対して、1回の治療につき15万円まで
- ▷MESA(精巣上体内精子吸引採取法)：夫婦一組に対して、1回の治療につき5万円まで

申請期間は、治療が終了してから3カ月以内です。10月12日(月・祝)以前に治療を終了した人は、28年1月13日(水)までに岩手県中部保健所または岩手県中部保健所北上市駐在へ申請してください。

詳細については、岩手県中部保健所保健課に問い合わせるか、県公式ホームページ岩手県男性不妊治療費助成事業のご案内(<http://www.pref.iwate.jp/kosodate/shien/boshihoken/040109.html>)をご覧ください。

○問い合わせ 岩手県中部保健所保健課(☎0198-22-2331)または北上市駐在(☎65-2732)