



## こころの聲に耳をかたむけて



北上市では、毎年約30人が自殺せざるをえない状況に追い込まれています。自分自身や、皆さんにとって大切な人の心のサインを感じたら、早めの相談が大切です。解決の糸口は、きっと見つかります。

### ○よりそいホットライン ☎0120-279-226

どんな悩みでも受け付けます。また、外国語を含め専門的な対応も選べます(24時間対応)。

### ○こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)

☎019-622-6955

平日9:00～16:30

### ○盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575

月曜～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00  
年中無休

### ○自殺予防 いのちの電話 ☎0120-738-556

毎月10日8:00～翌日8:00の24時間

健康劇で楽しく学ぶ

### こころの健康ミニ講話 in 図書館

～がんばりすぎなあなたへ～心にやさしいお話を～

▷とき…3月8日(火)10:30～11:30

▷ところ…中央図書館2階会議室

事前申し込みは不要です。気軽にお越しください。

※講話終了後、希望者には個別相談にも対応します。また、中央図書館では3月にこころの健康に関する図書やチラシの特集展示を行います。

3月は、3庁舎と中央図書館にブルーリボンツリーとのぼり旗(過去5年分の北上市「いのち」の標語の最優秀作品)を展示しますので、ぜひご覧ください。

※ブルーリボンは、北上市こころの健康づくり事業の象徴です。



昨年中央図書館に展示したブルーリボンツリー

### こころの体温計

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで、日ごろから心の健康度をチェックできます。結果に応じたアドバイスや相談先が紹介されます。

URL <https://fishbowlindex.jp/kitakami/>

携帯電話、スマートフォンは  
こちらから↓



健康増進課では、心や体の健康相談に保健師が電話や面接で応じています。予約は不要です。

と き…月曜～金曜日 8:30～17:00

ところ…健康管理センター(本庁舎向かい)、江釣子保健センター(江釣子庁舎西側)

問い合わせ…成人保健係 ☎72-8298

お医者さんからの  
健康アドバイス vol.2

## 「心臓と心臓病の予防について」

心臓は、全身に血液を送るための筋肉のかたまりです。正常に心臓が動くためには、冠動脈という心臓の栄養血管に血液がきちんと流れて、かつ、刺激伝導系という心臓の電線にいいリズムで電気が流れなければいけません。心臓病を予防するために、日常生活で注意することがいくつかあります。

喫煙習慣は心脳血管疾患の発症を増加させ、受動喫煙は心臓病の発症を増加させます。5年以上禁煙すると、発症リスクを大幅に減らすことができるので、禁煙は非常に効果的です。

過度のアルコール摂取は心臓に悪いことは明らかですが、適量摂取(25g/日以下)は心臓に良く、長生きができると言われています。

岩手県民は塩分摂取量が多い傾向があります。食品に含まれる塩分量を知り、食生活を是正することが大切です。コレステロールを多く含む食品を控え、不飽和脂肪酸(オリーブ油、青魚、大豆製品)を多く摂取すると悪玉コレステロール、中性脂肪を減らすことができ、心臓病を予防することができます。

▶協力…(一社)北上医師会 ☎63-4518

# 予防接種はお早めに

市は予防接種法に基づき、各種予防接種費用の助成を行っています。以下の3つの予防接種は、3月31日(木)が助成期限となっています。期限を過ぎると、接種費用は全額自己負担(5,000~12,000円程度)となりますので、対象となっていてまだ接種していない人はお早めに医療機関で接種を受けてください。

予防接種の種類	麻しん風しん混合ワクチン(第2期)	二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン	成人用肺炎球菌ワクチン
対象	小学校就学前の年長児相当年齢の人	小学6年生相当年齢の人	27年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人(過去に成人用肺炎球菌ワクチンを接種した人を除く)
接種回数	1回		
接種料金	無料		4,000円

## ●接種を受けるときは

昨年中に対象者に送付している接種通知書を医療機関に持参し、接種を受けてください。接種通知書が手元にない場合は、再発行できますので健康係までお問い合わせください。



問い合わせ 健康係 ☎72-8295

## 休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
2/28 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
3/6 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1 4F 61-4820	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
3/13 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
3/20 (日)	室岡医院 大通り3-5-6 63-3311	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
3/21 (月)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
3/27 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661

## 日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所	とき	施術所
2/28 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531	3/20 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
3/6 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104	3/27 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239
3/13 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725		

## 休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
2/28 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/6 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
3/13 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211
3/20 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575
3/21 (月)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
3/27 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550

## 休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯 科	
3/20 (日)	さくらデンタルクリニック 川岸2-10-25 62-1110	※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

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