



65歳以上の人へ インフルエンザ・肺炎の予防接種費用を助成します！

市は、主に65歳以上の人を対象に、インフルエンザ・肺炎(成人用肺炎球菌)の予防接種費用の助成を行っています。インフルエンザ・肺炎は、いずれも大きな病気につながる可能性のある恐ろしい病気です。通常の半額程度の料金で接種を受けることができますので、この機会にぜひご利用ください。

	インフルエンザ予防接種	成人用肺炎球菌予防接種
実施期間	29年1月31日(火)まで	29年3月31日(金)まで
対象	次に該当し、接種を希望する市民 ●65歳以上の人(期間中に65歳になった人も可) ●60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいや障害者手帳1級の交付を受けている人	次に該当し、接種を希望する市民 ●平成29年3月31日時点で次の年齢の人 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳 ●60～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいや有する人 ※28年10月28日より前に、23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種した人は、対象外となります。
料金	2,100円(生活保護世帯の人は無料。生活保護世帯の人にはインフルエンザ予防接種無料券を送付します。)	4,000円(生活保護世帯の人は無料。生活保護世帯の人には成人用肺炎球菌予防接種無料券を送付します。)
接種方法	個別通知はしませんので、直接医療機関に申し込んでください。	対象者には個別に通知書を送付します(10月下旬発送予定)。医療期間に通知書を持参の上、接種してください。

■実施医療機関一覧

インフルエンザ予防接種の実施医療機関は「インフル」欄、成人用肺炎球菌予防接種の実施医療機関は「肺炎」欄に○が付いています。

医療機関	電話番号	インフル	肺炎
赤坂医院	84-2121	○	○
安部医院	64-2927	○	○
いしかわ内科クリニック	67-2288	○	○
いとう小児科クリニック	61-5155	○	○
いとう内科胃腸科医院	64-1795	○	○
いわぶち脳神経クリニック	65-3661	○	×
及川放射線科内科医院	65-3811	○	○
黄木医院	77-2211	○	○
小川医院中野町クリニック	63-2939	○	○
小野寺こども医院	81-6660	○	×
かさい睡眠呼吸器クリニック	61-6590	○	○
きたかみ駅前内科クリニック	61-3372	○	○
北上済生会病院	64-7722	○	○
きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	64-6003	○	×
斎藤医院	64-0021	○	○
坂の上野 田村太志クリニック	65-1111	○	○
さくらの内科クリニック	61-5060	○	○
ささもり耳鼻咽喉科医院	64-6644	○	○
佐藤産婦人科小児科医院	63-6262	○	○
さやかクリニック	72-7228	○	○
さわうち協立診療所	85-3101	×	○
柴田医院	61-5130	○	○
しゅういちろう内科クリニック	72-6567	○	○
小豆嶋胃腸科内科クリニック	65-6006	○	○

医療機関	電話番号	インフル	肺炎
すがい胃腸科内科クリニック	71-5577	○	○
高橋医院	64-4159	○	○
たまだ江釣子クリニック	77-5656	○	○
千田クリニック	71-2455	○	○
ちとせ医院	63-3780	○	○
とどり小児科医院	64-1603	○	×
中島医院	65-6151	○	○
なるいクリニック	64-1022	○	×
根本小児科医院	63-4687	○	○
花北病院	66-2311	○	○
日高見中央クリニック	61-0888	○	○
ひらのこどもクリニック	71-5800	○	○
布佐医院	63-2019	○	○
淵澤脳神経外科クリニック	63-6321	○	○
松浦脳神経外科	65-2332	○	○
まゆみ皮フ科クリニック	61-5220	○	×
みずかわ耳鼻咽喉科医院	72-6760	○	×
むらさきのクリニック	71-3555	○	○
室岡医院	63-3311	○	○
茂木内科医院	61-0222	○	○
やご内科・循環器クリニック	72-7717	○	○
芳野内科医院	65-1811	○	○
立正堂医院	67-2708	○	○
わたなべ脳神経外科クリニック	65-5777	○	○

管理栄養士による個別相談

食事・栄養に関する相談に管理栄養士が応じます。

◆とき…11月30日(水)9:30～、10:00～、10:30～、11:00～

※相談時間は1人20分程度。

◆ところ…健康管理センター付属館

◆対象…市内に住む食事・栄養について相談したい人

◆定員・相談料…4人(先着順)・無料

◆持ち物…お持ちの人は健診結果および健康手帳

◆申し込み…11月25日(金)までに成人保健係へ

▶問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
10/30 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
11/3 (木)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
11/6 (日)	田郷医院 さくら通り3-14-25 72-7282	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
11/13 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 77-2211	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
11/20 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644
11/23 (水)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	きたかみ腎科クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
11/27 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	潤澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
10/30 (日)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
11/3 (木)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
11/6 (日)	さくら通り薬局 さくら通り3-3-10 72-5155	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
11/13 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 72-7735	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
11/20 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	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	
11/23 (水)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	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	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
11/27 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
10/30 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725	11/20 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
11/6 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611	11/27 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
11/13 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239		

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科
11/20 (日)	はなえ歯科医院 上江釣子17-93 72-5545

※3週目以外の日曜日には開院している歯科がありません。

※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し、保険証をお持ちください。

11月8日は「いい歯の日」です

成人が歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯です。歯と口の健康が全身の健康を支えます！

「いい歯の日」を機会に自分の歯と口をチェックしてみませんか？

●成人歯科検診・後期高齢者歯科健診の

受診期限は11月30日(水)です

対象となる人には、5月時点で受診券を発行しています。受診券を紛失した人は、再発行しますのでご連絡ください。



検診名	対象者	備考
成人歯科検診	S51.4.2～S52.4.1生	受診無料
後期高齢者歯科健診	S15.4.1～S16.3.31生	受診無料 (訪問歯科健診も可能)

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

お医者さんからの健康アドバイス vol.2

インフルエンザ感染症の予防法

インフルエンザ感染の最も有効な予防法は手洗いで、ウイルスを水に流して吸引を防ぐことができます。インフルエンザウイルスに汚染されている手をせっけんで15秒間洗うと、その数は100分の1にまで減少するという調査報告があり、手洗いが予防に有効である証拠といえます。

ところで「うがい」は予防法として有効でしょうか。実は、インフルエンザ対策としてうがいに大きな効果はありません。インフルエンザウイルスは、体内に入って感染する速度が速いため、うがいをしてもすでに感染してしまっている場合が多いからです。

湿度を保つことも効果的です。湿度が低いと空気が乾燥するので、ウイルスが浮遊・拡散しやすくなります。室内にいるときは、加湿器や濡れたタオルを使用して湿度を50～60%に保ちましょう。また、マスクを着用して飛沫感染や空気感染を防ぐことや予防接種を受けることも重要です。予防接種を受けると免疫力が向上するため、発症しても軽度な症状で済むことが期待できます。加えて、しっかりと睡眠を取ることも大切です。ストレスや疲れは免疫力を大きく低下させます。しっかりと睡眠を取り、免疫力の向上につなげましょう。