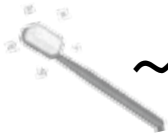




6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



～いつもよりちょっと丁寧に歯みがきしてみませんか？～

むし歯予防デーイベント

問い合わせ 北上歯科医師会 ☎61-2111

- ◆とき…6月4日(日)午前11時～正午
 - ◆ところ…江釣子ショッピングセンター・パル
 - ◆内容…歯科健診、歯科相談、歯みがき体験、歯のクイズなど
 - ◆参加料…無料
- ※北上歯科医師会・歯科衛生士会花北支部・北上技工士会・中部保健所と共催です。

今年も開催！
歯ブラシ・お子さんの手形(先着50人)・
バルーンなどのプレゼントもあるよ！



北上市の歯科検診

問い合わせ 健康係 ☎72-8295

検診料は無料です。ぜひ受診を！



本年度から妊婦
歯科健診が無料
で受けられます

検診名	対象者	実施期間	備考
成人歯科検診	昭和52年4月2日～ 昭和53年4月1日生	11月30日(木)まで	5月～対象者へ郵送
後期高齢者 歯科健診	昭和16年4月1日～ 昭和17年3月31日生	6月1日(木)から 11月30日(木)まで	6月～対象者へ郵送 訪問歯科健診も可
妊婦歯科検診	妊娠中の市民	母子手帳交付時から出産 予定日の1カ月前まで	母子手帳交付時に発行

～口の中や歯に関する相談に歯科衛生士が個別に応じます～

歯科衛生士による健康相談のお知らせ

- ◆とき…6月21日(水)
 - ①午前9時30分～
 - ②午前10時～
 - ③午前10時30分～
 - ④午前11時～

※相談時間は1人20分程度。
- ◆ところ…健康管理センター附属館
- ◆対象…市内在住で、口の中や歯のことについて知りたい人
- ◆定員…4人(先着順)
- ◆相談料…無料
- ◆申し込み…6月17日(金)までに成人保健係へ

気軽にご相談
ください



健康管理センター・江釣子保健センターでは、平日午前8時30分から午後5時までの間、常時、電話や窓口での健康相談を受け付けています。健康に関する相談をしたい人はご利用ください。申し込みは不要です。

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
5/28 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
6/4 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
6/11 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
6/18 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
6/25 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町5-5 72-7717	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
5/28 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
6/4 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
6/11 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
6/18 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
6/25 (日)	とんば薬局 上野町5-1-14 61-0101	銀河薬局村崎野店 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
5/28 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	6/18 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
6/4 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221	6/25 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
6/11 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725		

休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯 科
6/18 (日)	伊東歯科医院 常盤台1-23-13 61-0246

※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。

「こころの体温計」に新機能！
 ～「こころのエンジン」モード追加～



「こころの体温計」QRコード

携帯電話やパソコンを利用してストレスチェックできる「こころの体温計」に、ご自身の楽観度がわかる「こころのエンジン」モードを追加しました。

必要以上に、自分を追いつけていませんか？物事がうまくいかない時や、壁にぶつかったときは、考え方や視点を変えることでうまくいくこともあります。

この時期、新しい環境への適応がうまくいかず、心身に不調があらわれるのが「五月病」です。五月病からうつ病につながる人もいるため、日頃からご自身の心の健康度をチェックすることをおすすめします。

<利用方法> ※利用料は無料(通信料は負担)です。

携帯電話・スマートフォンからは、上のQRコードを読み取るとアクセスできます。

パソコンからは、市のホームページから利用できます。

URL <http://www.city.kitakami.iwate.jp/docs/2014052600758/>

※お悩み事の相談窓口の一覧も掲載しています。



また、結果に関わらず、気になることがあるときは気軽にお問い合わせください。

相談先 健康管理センター ☎72-8296
 江釣子保健センター ☎72-8298

おに丸★食育応援隊！

6月は「食育月間」です



市は、29年3月に策定した第2次北上市食育推進計画に基づき、さまざまな立場から食育について推進および普及啓発を行っています。今後、広報紙やホームページなどで、食育についての情報を発信していきます。※食育月間とは…国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る期間です。

▶お問い合わせ…健康係 ☎72-8295