



## お忘れではないですか？ 特定健診・がん検診

30年度の特定健診・がん検診の日程が残り少なくなりました。忘れずに受診しましょう。  
各種健診・検診の受診期限は次のとおりです。

	集団健診・検診 (会場での受診)	個別健診・検診 (医療機関での受診)
特定健診	11月18日(日)まで	12月22日(土)まで
乳がん検診	11月16日(金)まで	
子宮頸がん検診		12月28日(金)まで
胃がん検診	11月11日(日)まで	
大腸がん検診		12月25日(火)まで

※乳がん・胃がん検診は集団検診のみ、大腸がん検診は個別検診のみの実施となります。  
※会場や日時の詳細は通知書に同封の日程表をご覧ください。これから通知書が届く地区もあるので、届き次第早めに受診しましょう。

### ～保健師から～

特定健診は、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病予防のためメタボリックシンドロームに着目した健診で、40～74歳の人を対象としています。

生活習慣病予防のためには自分の生活習慣を見直すことが必要です。一番簡単に自分の生活習慣の見直しができるのが特定健診です。健診を受診し、早期に自分の病気を見つけて健康な生活を送りましょう。



### ◆平日、仕事などでなかなか特定健診が受けられない人へ

胃がん検診と特定健診を同時に受診できる日と、乳・子宮頸がん検診と特定健診を同時に受診できる女性限定の日があります。

	とき(受付時間)	ところ	対象	健診(検診)内容
胃がん検診と特定健診の同時実施	10月27日(土) 7:00～10:00	北上市総合福祉センター	全地区	特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診
乳・子宮頸がん検診と特定健診の同時実施	11月10日(土) 9:30～11:00 13:30～15:00	健康管理センター附属館	全地区 (女性限定)	特定健診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、乳・子宮頸がん検診

### ◆仕事帰りに特定健診を受診したい人へ

夕方健診も実施しています。ぜひご利用ください。

とき(受付時間)	ところ	対象	健診(検診)内容
11月5日(月) 17:00～18:30	健康管理センター附属館	全地区	特定健診 結核・肺がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診
11月16日(金) 17:00～18:30	江釣子保健センター		

問い合わせ  
健康係  
☎72-8295



8296へ  
までに成人保健係(☎72-

- ◆定員：4人(先着順)
- ◆相談料：無料
- ◆持ち物：お持ちの人は最新の健診結果と健康手帳
- ◆申し込み：10月18日(木)

い市民  
◆対象：血糖・血圧・中性脂肪などについて相談したい市民

平屋  
◆ところ：健康管理センター1付属館(本庁舎向かい)

時  
※相談時間は1人20分程度  
◆とき：10月22日(月)①午前9時30分～②午前10時～③午前10時30分～④午前11時～

健康相談会のお知らせ

管理栄養士による

たばこ、やめたいな…と思っている人へ

## 卒煙アシスト講座

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。そのため、たばこを吸っている人はがんをはじめとしてさまざまな病気にかかりやすくなります。「たばこをやめたいと思っているけど、なかなかやめられない」という皆さん、たばこをやめる方法を一緒に考えてみませんか？

### ①11月2日(金)18:30～20:30(受け付けは18:00～)

- 坂の上野田村太志クリニックの田村太志院長による講義  
「きっちり禁煙するために～加熱式たばこのわな～」
- あや歯科医院の高橋綾院長による講義  
「歯医者さんから始まる禁煙への道」

### ②11月8日(木)18:30～20:00(受け付けは18:00～)

- まごころ薬局の森内新薬剤師による講義  
「薬を使った禁煙療法の進め方」
- 歯科衛生士によるブラッシング指導
- 保健師による禁煙に向けた個別健康相談など
- スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定(希望者)など

◆ところ 健康管理センター2階

◆対象 20歳から69歳までの市民または市内在勤の人

◆定員 ①②各20人(先着順)  
※家族の参加も可

◆受講料 無料

◆申し込み 10月26日(金)までに成人保健係(☎72-8296)へ  
※①②どちらかの参加または両方の参加も可

### 休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
9/30(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 64-1795	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100
10/7(日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 61-0222	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
10/8(月)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	安部医院 大通り一丁目11-23 64-2927
10/14(日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 72-7282	斎藤医院 川岸三丁目21-38 64-0021
10/21(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 77-2211	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
10/28(日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136

### 休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬局	
9/30(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
10/7(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
10/7(日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 63-3141	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 61-3886
10/7(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
10/8(月)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 63-7353
10/8(月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
10/14(日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 72-5155	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
10/21(日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 72-7735	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
10/21(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
10/28(日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545

### 日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所
9/30(日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
10/7(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725
10/14(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104
10/21(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221
10/28(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611

### 休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯科
10/21(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、保険証を忘れずに受診してください。

### 子ども救急電話相談実施中

若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をします。

#8000または☎019-605-9000  
(年中無休19:00～23:00)