



管理栄養士による個別相談のお知らせ

～食事・栄養に関する相談に栄養士が個別に応じます～

◆とき… 8月24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…市内に住む65歳未満の人で、食事・栄養について相談したい人

◆定員…4人(先着順)

◆相談料…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…8月19日(金)までに成人保健係へ

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、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気軽にご利用ください。申し込みは不要です。

【今後の個別相談】

日程	内容	申し込み期限
9月28日(水)	保健師による高血圧に関する相談	9月23日(金)
10月26日(水)	保健師による糖尿病に関する相談	10月21日(金)
11月30日(水)	管理栄養士による食事・栄養に関する相談	11月25日(金)

※時間・場所は、いずれも8月の相談と同じです。



問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

気温や湿度が高いこの時期は 食中毒に気をつけましょう！

食中毒は、原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食中毒は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障がいやしびれ、まひといった神経障害などを引き起こします。

《食中毒を予防するために》

- ①菌・ウイルスをつけない
器具の消毒とこまめな手洗い
- ②菌・ウイルスを増やさない
食材は低温保存で増殖防止
- ③菌・ウイルスをやっつける
中心部が85～90℃になるまで、90秒以上加熱する



ジカ熱・デング熱に注意！

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊の体内で増え、その蚊が他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。感染しても全ての人に症状が出るわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹が出るといった症状が1週間ほど続きます。

ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障がいをもった子どもが生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化する可能性があります。

やぶなどの蚊がいそうな場所に行くときは肌を露出せず、虫よけスプレーを使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう。



休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
7/24 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	澁澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
7/31 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
8/7 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
8/11 (木)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939
8/14 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
8/21 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
8/28 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
7/24 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
7/31 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211
8/7 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
8/11 (木)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551
	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
8/14 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
8/21 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
8/28 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	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
7/24 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531	8/14 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725
7/31 (日)	山内接骨院 有田町111-32 63-6505	8/21 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
8/7 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104	8/28 (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
8/21 (日)	とも歯科クリニック 本通り1-5-11 64-1601

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

お盆期間中の医療機関休診日

	診療機関名	8/11 (木)	8/12 (金)	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)
総合	岩手県立中部病院							
	北上済生会病院							
内科	いしかわ内科クリニック							
	いとう内科胃腸科医院							
	及川放射線科内科医院							
	黄木医院							
	かさい睡眠呼吸器クリニック							▲
	北上駅前さいとう心療内科医院							
	きたかみ駅前内科クリニック							▲
	坂の上野 田村太志クリニック							
	さくらの内科クリニック			▲	当			▲
	柴田医院							
	しゅういちろう内科クリニック							
	小豆嶋胃腸科内科クリニック							▲
	すがい胃腸科内科クリニック							▲
	高橋医院							
	田郷医院							
	ちとせ医院							▲
	中島医院							▲
	なるいクリニック							
	日高見中央クリニック							
	外科	布佐医院						
むらさきのクリニック								
室岡医院								
茂木内科医院								
やご内科・循環器クリニック								▲
山岡胃腸科内科医院			▲				▲	▲
横川目診療所						▲		
芳野内科医院								
立正堂医院								
小児科		いとう小児科クリニック						
	小野寺こども医院							
	とどり小児科医院	当						
	根本小児科医院							▲
外科	ひらのこどもクリニック			▲				
	安部医院							
	小川医院中野町クリニック	当						
外科	斎藤医院							
	千田クリニック							
	和賀診療所				▲			
外整形	大内整形外科医院							
	菅整形外科医院							
	斉藤整形外科		△		当			
外脳神経	いわぶち脳神経クリニック							
	澁澤脳神経外科クリニック							▲
	松浦脳神経外科				▲			
器泌尿	わたなべ脳神経外科クリニック							▲
	きたかみ腎クリニック							
眼科	たまだ江釣子クリニック							
	大内眼科クリニック							
人産科	小田島眼科							
	藤田眼科医院							
産科	斎藤産婦人科医院				▲			
	佐藤産婦人科小児科医院							
咽喉科	さやかクリニック							▲
	ささもり耳鼻咽喉科医院							
	みずかわ耳鼻咽喉科医院							▲
皮膚科	山内耳鼻咽喉科医院							▲
	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック							
精神科	前田皮膚科医院							
	まゆみ皮膚科クリニック							
精神科	花北病院							▲ ▲

当=休日当番医 ■=休診日 ▲=午後休 △17:00まで診療

休日当番医やお盆期間中の医療機関休診日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。