



食中毒にご注意ください！

～冷蔵庫を上手に活用しましょう～

問い合わせ 健康係 ☎72-8295

気温や湿度の高いこの時期は、食中毒を引き起こす可能性が高くなります。食中毒を防ぐために今回は冷蔵庫の保存方法についてお知らせします。冷蔵庫に入れておいても食品は腐敗したり菌が発生する可能性があります。右図の保存のポイントを押さえて、食中毒を防ぎましょう。

冷蔵庫は少なくとも1カ月に1度は掃除をしましょう(内側だけでなく、外側も)。外せる物は外して中性洗剤で洗い、しっかり乾燥させ清潔に保つことで食中毒の予防につながります。

おに丸★食育応援隊！



●冷蔵庫保存のポイント●

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・入れるのは7割程度に
- ・冷蔵庫は10℃以下に維持
- ・冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・肉、魚は汁がもれないように包んで保存

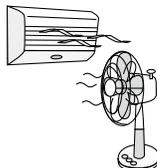


※厚生労働省のパンフレット参照

熱中症を予防しましょう！

熱中症は暑い日だけでなく、涼しく感じる日でも発生します。熱中症は屋外だけでなく屋内や日差しのない夜間でも発症します。また、熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)となっており、高齢者は特に注意が必要です。熱中症に対する予防ができていないかチェックをしてみましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温度を測っている



- 暑い時は無理をしない



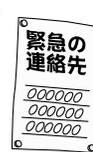
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



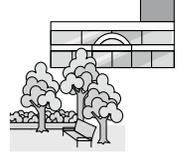
- 部屋の風通しを良くしている



- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



- 涼しい場所・施設を利用する



チェック項目・イラストは環境省のリーフレットより抜粋

管理栄養士による健康相談のお知らせ

～血糖・血圧・中性脂肪に関する相談に栄養士が個別で応じます～

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

◆とき…8月31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～

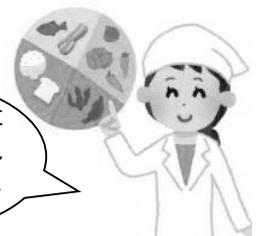
※相談時間は1人20分程度。

◆ところ…健康管理センター附属館

◆対象…市内在住で、血糖・血圧・中性脂肪について知りたい人

◆定員…4人(先着順)

健康のための食事は何に気を付ければいいのか一緒に考えます



◆相談料…無料

◆持ち物…健康診断結果および健康手帳(お持ちの人)

◆申し込み…8月29日(火)までに成人保健係へ

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
7/30 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
8/6 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F 61-3372	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 64-6644
8/11 (金)	小野寺子ども医院 村崎野15-354-2 81-6660	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
8/13 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 71-2455
8/20 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321
8/27 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 61-6590	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
7/30 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
8/6 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
8/11 (金)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
8/13 (日)	ほのほの薬局 相去町相去51 71-2727	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 67-0211
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
8/20 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
8/27 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘一丁目9-8 61-0188	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所
7/30 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
8/6 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
8/13 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
8/20 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104
8/27 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725

休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯 科
8/20 (日)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町卯の木156-2 67-6161

※ 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。

お盆期間中の医療機関休診日

	診療機関名	8/11 (金)	8/12 (土)	8/13 (日)	8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)	
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		▲						
	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								
	むらさきのクリニック		▲					▲	
外科	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					▲	▲		
	芳野内科医院							▲	
	立正堂医院			当				▲	
	小児科	いとう小児科クリニック							▲
		小野寺子ども医院	当						
		とどり小児科医院							
		根本小児科医院		▲				▲	
ひらのこどもクリニック		▲							
外科	安部医院							▲	
	小川医院中野町クリニック								
	斎藤医院		▲					▲	
	千田クリニック		▲	当				▲	
外整形	大内整形外科医院								
	菅整形外科医院	当							
	斎藤整形外科		▲					▲	
外脳神経	いわぶち脳神経クリニック							▲	
	淵澤脳神経外科クリニック						▲		
	松浦脳神経外科		▲					▲	
	わたなへ脳神経外科クリニック								
器泌尿	きたかみ腎クリニック							▲	
	たまだ江釣子クリニック							▲	
眼科	大内眼科クリニック							▲	
	小田島眼科								
	藤田眼科医院								
人産科婦	斎藤産婦人科医院		▲						
	佐藤産婦人科小児科医院							▲	
	さやかクリニック								
咽喉科鼻	ささもり耳鼻咽喉科医院								
	みずかわ耳鼻咽喉科医院		▲						
	山内耳鼻咽喉科医院								
皮膚科	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック								
	前田皮膚科クリニック		▲						
精神科	花北病院						▲	▲	

当=休日当番医 ■=休診日 ▲=午後休 △=午前休