



## ～3月は自殺対策強化月間です～ 全国的に相談窓口の設置などの取り組みを行っています。 その一部を紹介します。

### <全国的な取り組み>

○よりそいホットライン(24時間対応)  
☎0120-279-226

どんな悩みでも受け付けます。また、ガイダンスによって外国語を含め専門的な対応も選べます。

○全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556

全国一斉実施期間：3月2日(月)～8日(日)  
※岩手県は、岩手県福祉総合相談センターにつながります。開設時間は9:00～16:30(土・日曜日、祝日を除く)。

### <市の取り組み>

◎健康劇で楽しく学ぶ

#### こころの健康ミニ講話 in 図書館

「それって気のせい？歳のせい？～うつと認知症～」

▷とき…3月10日(火)10:30～11:00

▷ところ…中央図書館会議室

事前申し込みは不要です。気軽にお越しください。

※講話終了後、希望者には個別相談にも対応します。また中央図書館では3月にこころの健康に関する図書やチラシなどの特集展示を行います。

◎平成26年度「いのち」の標語

#### 入賞作品ポスターの掲示

市内各学校、各地区の交流センターなど

◎「こころの体温計」

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで、簡単に心の健康度をチェックできます。結果に応じたアドバイスや相談先が紹介されます。

URL <https://fishbowlindex.jp/kitakami/>

### お医者さんからの 健康アドバイス vol.2

## 「在宅緩和ケア」

最近「終活」という言葉をよく耳にします。今までは「治す・延命するための高度医療＝病院の時代」でした。これからは病気や障がいを持ちながらも「生活を支えるための医療＝生き方の時代」です。緩和ケアというと「末期がんや終末期のケア」と連想される人も多いと思いますが、在宅緩和ケアは家でみとることが目標ではなく、病気や苦悩を抱えて生きる人の身体の痛みを和らげ、心の痛みに寄り添い、その生活を支え、最期の時まで自分らしく生きることを支えるケアです。

北上市には24時間体制の訪問診療(往診)を行う在宅支援診療所が8カ所、訪問看護ステーションが5カ所あります。また自宅で療養するために、医療面の他にさまざまな介護・福祉・行政の人たちと連携を持ちながら関わっていきます。在宅療養を希望される人は地域包括支援センターやかかりつけ医へ相談をお願いします。

「生きててよかったな。北上に住んでいて良かったな」と安心して最期の時まで過ごせる地域を皆さんと一緒につくっていきたいと思います。

▶協力…(一社)北上医師会 ☎63-4518



※サイト内の質問項目で該当する項目を選ぶと、ストレス度や落ち込み度が水槽で泳ぐ金魚や猫などの絵となって表示されます。



←携帯電話、スマートフォンはこちらから

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
3/1 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939
3/8 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
3/15 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1 4F 61-4820	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
3/21 (土)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
3/22 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
3/29 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003

**休日当番薬局 (9:00～17:00)**

とき	薬局	薬局
3/1 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551
3/8 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/15 (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
3/21 (土)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
3/22 (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
3/29 (日)	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	

**休日当番歯科 (9:00～12:00)**

とき	歯科
3/15 (日)	六本木歯科医院 町分4-141-1 64-6489

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

**日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)**

とき	施術所	とき	施術所
3/1 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611	3/22 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
3/8 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	3/29 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
3/15 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170		

※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。

# 予防接種のお知らせ

## ○小学校就学前の年長児に 相当する年齢のお子さんの保護者へ

### 麻しん風しん混合ワクチンの接種はお済みですか??

平成20年4月2日～21年4月1日生まれのお子さんについては、麻しん風しん混合第2期予防接種の無料接種期限が3月31日に迫っています。2月5日現在、同予防接種の接種率は75%程度に留まっており、年度末に接種が集中する可能性があります。まだ接種がお済みでない人は早めに接種いただくようお願いいたします。

※麻しん・風しんの予防接種については計2回の接種で終了します。1回目の接種(麻しん風しん混合第1期)については1歳～2歳までの時期に接種し、2回目の接種(麻しん風しん混合第2期)については小学校就学前の年長児相当年齢に接種することになっています。

## ○小学6年生に 相当する年齢のお子さんの保護者へ

### 2種混合ワクチンの接種はお済みですか??

平成14年4月2日～15年4月1日生まれのお子さんについては、2種混合(沈降ジフテリア破傷風混合トキソイド)ワクチンの無料接種期限が3月31日に迫っています。2月5日現在、同予防接種の接種率は60%程度に留まっており、年度末に接種が集中する可能性があります。まだ接種がお済みでない人は早めに接種いただくようお願いいたします。



### ◎期限後の接種は全額自己負担となります。

- ・麻しん風しん混合ワクチン：12,000円程度
- ・2種混合ワクチン：5,000円程度

忘れずに無料期間中に接種いただくようお願いいたします。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295