



「みんなでつなごう いのちとこころの絆」



いのち
支える

～9月は岩手県自殺防止月間です～

国は9月10日～16日を「自殺予防週間」、また岩手県は毎年9月を「岩手県自殺防止月間」と定めており、相談窓口開設などの取り組みを実施します。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

自殺は「追い込まれた末の死」であり、自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発していると言われていきます。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、自身や身近な人のこころの健康に関心を持ちましょう。

あなたにもできる自殺予防

- 《気づき》 家族や身近な人の変化に気付いて声をかける
- 《傾聴》 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 《つなぎ》 早めに専門家に相談するように促す
- 《見守り》 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

電話相談

一人で悩まず、ご相談ください。

- こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)
☎019-622-6955 月～金曜日(祝日を除く)9:00～21:00
- 盛岡いのちの電話
☎019-654-7575 月～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00
- 自殺予防 いのちの電話
☎0120-738-556 毎月10日8:00～翌日8:00まで

9月はこころの健康について考えるきっかけとして、3庁舎と中央図書館に、ブルーリボンのツリーとのぼり旗(過去の「いのちの標語」最優秀作品)を展示しますので、ぜひご覧ください。



ブルーリボンは「北上市こころの健康づくり事業」の象徴です

こころの体温計

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。

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

携帯・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

おに丸★食育応援隊!

食生活改善推進員を紹介!!



食生活改善推進員は、食育の推進を目標に、食事指導講習会や食育イベントなどを実施しています。市内では、年5回の研修を修了した351人が会員として活動しています。活動に興味のある人は気軽にお問い合わせください。



食生活改善推進員の愛称は「食改さん」! ピンクのエプロンで活動しています



▶お問い合わせ…健康係☎72-8295

立花地区で行われた食事指導講習会

生活リズムを整えましょう!

生活リズムを乳幼児期に整えることは、将来大人になるための身体と心を作るのに大切です。お子さんの習慣付けのためにも、家族みんなで生活リズムを整えましょう。

☆生活リズムをつくるポイント「早寝早起き朝ごはん」

○早寝・早起き…夜更かしをせずに早く寝ましょう。夜にぐっすり眠ることで、身体とこころの成長に必要なホルモンが分泌されます。早く寝るために、昼間に身体を使って遊ぶことや、寝るときに部屋を暗くすることも大切です。朝は早く起きましょう。太陽の光を浴びると、体内時計をリセットできます。

○食べる…1日3食、特に朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると体温が上昇し、頭と体にエネルギーが補給され、1日をすっきり元気にスタートすることができます。

▶お問い合わせ…母子保健係 ☎72-8297

がん予防対策市民講演会

産業医科大学の^{やまと}大和浩教授を講師に招き、たばこががん予防対策についての講演会を開催します。

大和教授は、国際基準にあった受動喫煙防止を提唱し、東京オリンピックのたばこ対策を国に提言した専門家です。厚生労働省主催のイベントや日本禁煙学会などで多数講演するなど、全国で活躍しています。

この機会にたばこやがんについて正しく学んでみませんか！

○とき…9月8日(金)18:20~20:00(受け付けは18:00~)

○ところ…さくらホール中ホール

○申し込み…9月5日(火)までに成人保健係へ



大和 浩教授

産業医科大学産業生態科学研究所健康開発科学研究室 教授
 昭和61年、産業医科大学卒。職域の喫煙対策について、アスベスト代替繊維の生体影響、作業環境改善について研究。平成18年から現職。

▶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
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
9/3 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 65-6151	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 65-3661
9/10 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F 61-4820	小川医院中野町クリニック 中野町一丁目9-28 63-2939
9/17 (日)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 61-5130	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 65-3441
9/18 (月)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700
9/23 (土)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 63-7230
9/24 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 63-3311	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 65-2332

日曜日当番整骨院(9:00~17:00)

とき	施術所	とき	施術所
8/27 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725	9/17 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
9/3 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611	9/24 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239
9/10 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170		

小児インフルエンザ予防接種費用の助成

低所得世帯向けに、小児インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します。

○対象…29年度中に生後6カ月から12歳に達し、国内の医療機関で同予防接種を受ける児童(市内在住に限る)

○助成対象となる接種期間…10月1日~30年1月31日

○助成額…接種1回につき1,750円(期間中2回まで)

○申請できる人…上記対象となる児童の保護者で、29年度において次のいずれかの世帯に属する人

- ・住民税が非課税の世帯
- ・生活保護法による被保護世帯
- ・「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付受給世帯

○申請方法…9月1日(金)から、予防接種を受ける前に助成券交付申請書を健康増進課(健康管理センター内)へ
 ※申請書は同課で配布します。郵送が必要な場合はお問い合わせください。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
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
9/3 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
9/10 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 65-7550
9/17 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	ニココ薬局 中野町一丁目10-29 65-5551
9/18 (月)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	まぢぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810
9/23 (土)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
9/24 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 61-2121
	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	歯科
9/17 (日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-24 65-3334

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番医は変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証を忘れずに受診してください。