

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。これに合わせて厚生労働省は5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

喫煙による健康への影響

たばこには多くの化学物質や発がん物質が含まれています。肺がんに限らず、多くのがんの原因になるほか、脳卒中、心臓病、呼吸器疾患などさまざまな病気を引き起こします。また、認知症のリスクを2～3倍も高め、アルツハイマー病、血管性認知症のいずれとも関係があります。さらに、妊娠中の喫煙、受動喫煙では、流産や早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクが高くなります。近年急速に普及している新型たばこ（加熱式たばこ、電子たばこ）も紙たばこと同様に健康へ大きな影響を及ぼします。

受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分ために、周りのために、禁煙に取り組んでみませんか？

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296



お知らせ 本年度40、50、60、70、76歳になる人は、 歯科検診を1回無料で受けられます！

皆さんに、痛みや口臭などの悩みがない歯と口で暮らしていただくために、無料の歯科検診を用意しています！

40～70歳の人には4月末に、76歳の人には5月末に受診券を自宅へ送付します。受診券が当たらない人は、右記申し込みフォームまたは健康づくり課へご連絡ください。



パルで歯と口の健康イベント！

■とき…6月1日（日）11時～12時

■ところ…江釣子ショッピングセンター・パル1階ジョイスタジオ

■内容…歯科医院のお仕事体験コーナー、歯医者さんの歯科相談など

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
5月18日 （日）	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
5月25日 （日）	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
6月1日 （日）	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 しやうり3-2 ☎65-5777
6月8日 （日）	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
6月15日 （日）	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
 ※休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。
 ※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当番歯科	月日	当番歯科
5月18日 （日）	ファミリー歯科医院 北荒柳19-83-1 ☎77-4182	6月15日 （日）	スマイリーキッズデンタルケア 九条三丁目7-22 ☎65-6011

※電話連絡のうえ受診をお願いします。
 ※発熱などの症状がある場合には、受診をお断りすることがあります。

こども救急電話相談実施中

岩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します。

#8000または ☎ 019-605-9000（年中無休 19時～翌8時）

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局
5月18日 （日）	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月25日 （日）	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月1日 （日）	コノハ薬局 大通り二丁目11-39 ☎61-0575 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
6月8日 （日）	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月15日 （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

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
5月18日 （日）	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	6月8日 （日）	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
5月25日 （日）	とどろき接骨院 鬼柳町都島38-1 ☎67-5210	6月15日 （日）	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
6月1日 （日）	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505		

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

健幸だより

令和7年度 带状疱疹ワクチン定期接種

令和7年6月から带状疱疹ワクチンの接種を実施します。対象者には、5月中旬に接種通知書を送付します。

■定期接種の対象者…市内に住所があり、次のいずれかに該当する人①年度内に65歳を迎える②接種日時時点で60～64歳で、「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい」がある（身体障害者手帳1級相当）③令和7年度～11年度の5年間の経過措置として、その年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる※101歳以上の人が定期接種の対象となるのは令和7年度のみです。



市のホームページ



厚生労働省のホームページ

種類	乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」	乾燥組替え带状疱疹ワクチン「シングリックス」
接種回数	1回	2回
接種料金	4,400円	合計22,000円（1回11,000円）※通常、2カ月間隔で2回の接種を行うため、2回とも公費負担で受けるには、令和8年1月までに1回目の接種を受ける必要があります。

※生活保護世帯の人は無料です。
 ※市内の実施医療機関以外で接種する場合、接種料金が変わる場合があります。
 ※実施医療機関など、詳細は市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

6月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたぽ」対象にもなっています。きたぽの詳細は右記ホームページからご確認ください。

※各イベントの参加料などの詳細は、主催者にお問い合わせください。



■まちの保健室（長寿介護課 ☎ 72-8221）

ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など/
 2日（月）健康長寿のヒント～フレイルを予防しよう～
 11日（水）熱中症になりにくいカラダづくり
 16日（月）ボールウォーキングで姿勢改善
 26日（水）骨粗しょう症と転倒予防
 /10時～11時30分/hoKko 1階

■ヨガを楽しむ会（山田 ☎ 090-6622-0330）

ヨガ/5日（水）、12日（水）、19日（水）、26日（水）13時30分～14時30分/黒沢尻東地区交流センター

■鬼柳町月曜ウォーキング（鬼柳地区健康づくり推進協議会 ☎ 67-4310）

ウォーキング/2日（月）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、30日（月）9時～11時/鬼柳地区交流センター

■きたかみマンズリーラン（廣沼 ☎ 090-2363-8423）

ジョギング・ウォーキング/14日（土）8時～9時/展勝地公園

かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
 ④長寿介護課 ☎ 72-8221



65歳からのキーワードは「フレイル予防」 ～住み慣れた場所で元気に自分らしく～

フレイルとは、年齢とともに心と体が弱ってきた状態で、健康な状態と要介護の状態の中間を指します。フレイルを予防することで、住み慣れた場所で元気に自分らしく暮らし続けられることにつながります。次の3つを意識して元気なうちから予防しましょう。



《元気なうちからフレイル予防》

- 栄養・口腔 ●タンパク質、ビタミンを意識した1日3食の食事
- 食後の歯磨きと定期的な歯科検診で口の中の健康を保つ
- 運動 ●外出のついでや家事の中で体を動かす意識
- 無理なく体調や体力に合った運動習慣
- 社会参加 ●趣味の活動で楽しみを作る
- 人とのつながりによる脳の刺激