

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。

モバイルクリニックをご存知ですか？

市モバイルクリニックは、診療に使用する通信機器を載せた車両が自宅に伺い、車の中で画面越しに医師の診察を受けることができるサービスです。同乗した看護師が診療時の介助を行います。自宅で待ち時間なく、安心して診療を受けられますので、ぜひ利用をご検討ください。

■対象者…対象地区にお住まいで対象医療機関に定期的に通院しており、症状が安定している人(胃管交換やブロック注射などの医師による処置が不要な人)

■対象地区…二子、更木、黒岩、口内、稲瀬、和賀、岩崎、藤根

■対象医療機関…北上済生会病院、いわぶち脳神経クリニック、きたかみ駅前内科クリニック、日高見中央クリニック、前田皮膚科クリニック、松浦脳神経外科、みなみ内科クリニック、室岡医院、柴田医院、むらさきのクリニック

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315



冬でも安心して
利用できます！

休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医
2月23日 (日・祝)	坂の上野田村太志クリニック 安部医院 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
2月24日 (月・祭)	日高見中央クリニック 大内眼科クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
3月2日 (日)	いとう内科胃腸科医院 齋藤産婦人科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
3月9日 (日)	茂木内科医院 千田クリニック 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
3月16日 (日)	田郷医院 きたかみ腎クリニック さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
3月20日 (木・祝)	黄木医院 いわぶち脳神経クリニック 上江釣子15-60-2 ☎77-2211 さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
3月23日 (日)	むらさきのクリニック 根本小児科医院 村崎野15-150-1 ☎71-3555 芳町6-5 ☎63-4687

※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。

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
2月23日 (日・祝)	うえのまち整骨院 3月16日 大和接骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	3月2日	大河原整骨院 3月23日 土川整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104 上江釣子19-61 ☎77-3239
3月9日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		

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
2月23日 (日・祝)	まごころ薬局 さくら薬局北上村崎野店 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月24日 (月・祭)	いずみ薬局 柳原町一丁目5-10 ☎63-7353
2月24日 (月・祭)	すずらん薬局 銀河薬局村崎野店 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 村崎野17-171 ☎66-7121
3月2日 (日)	おおよろ薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
3月2日 (日)	コノハ薬局 さくら薬局北上村崎野店 大通り二丁目396 ☎61-0575 村崎野17-170-2 ☎81-4545
3月9日 (日)	佐藤薬局 銀河薬局村崎野店 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 村崎野17-171 ☎66-7121
3月9日 (日)	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
3月16日 (日)	さくら通り薬局 さくら薬局北上村崎野店 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155 村崎野17-170-2 ☎81-4545
3月16日 (日)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
3月20日 (木・祝)	キセキレイ薬局 銀河薬局村崎野店 上江釣子15-57-2 ☎72-7735 村崎野17-171 ☎66-7121
3月23日 (日)	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
3月23日 (日)	ひまわり薬局 さくら薬局北上村崎野店 芳町7-20 ☎63-6877 村崎野17-170-2 ☎81-4545

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	当番歯科	月日	当番歯科
3月16日 (日)	門神歯科クリニック 柳原町三丁目36-16 ☎72-4180		

※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。

子宮頸がん予防ワクチン

令和7年3月31日までに1回目の接種を受けると
無料で受けられる接種期間が延長されます！

昨夏以降、子宮頸がん予防ワクチンの接種を希望しても受けられなかった人がいる状況などを踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した人が全3回の接種を公費で完了できるように、接種期間が1年間延長されます。

■対象…次の全ての条件を満たす人①平成9年4月2日から21年4月1日までに生まれた女性②令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間に子宮頸がん予防ワクチンを1回以上接種し、接種が完了していない人

■接種方法

(1) 北上市内で接種を受ける場合…①右記申し込みフォームから接種券(通知書)と予診票の発行を申し込む②医療機関へ予約する③予診票を記入し、母子健康手帳を持って予約日時に接種

(2) 北上市外で接種を受ける場合…①右記申し込みフォームから市外で接種するために必要な書類を申し込む

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



3月は岩手県の自殺対策強化月間

「こころに寄り添い いのちを守るいわて」
月間です

もしあなたが悩みや不安を抱えていたら、誰かに話してみよう。誰かに聞いてもらうことで気持ちも軽くなるかもしれません。

また、悩んでいる人に相談されて困ったときも、一人で抱え込まず、専門機関に相談するなどして悩んでいる人を「つなぐ」ことが大切です。

誰でも気軽に相談できる場所があるので、まずは話してみませんか。市では相談先をまとめた「こころの相談窓口一覧」を市のホームページで紹介しています。秘密は厳守しますので、安心して連絡してください。



こころの相談
窓口一覧



3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「きたポ」対象にもなっています。問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

※参加料などは各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、健康相談など/
 7日(金) 免許返納のタイミング
 12日(水) 庭・畑仕事で腰を痛めないカラダづくり
 18日(水) バスの乗り方を学ぼう！
 10時～11時30分/hoKko 1階

■ヨガビリー講座@岩崎(村岡 ☎090-5511-3499)
 10日(月)、24日(月)10時～11時/岩崎地区交流センター
 ■ウェルネスダンス教室(村岡 ☎090-5511-3499)
 10日(月)13時30分～14時30分/さくらホール feat. ツガワ
 ■わっこのわ体操教室(地域包括支援センターわっこのわ ☎62-3247) ※要予約
 ・体操(認知症予防コグニサイズ)/
 26日(水)10時30分～12時/和賀町総合福祉センター

かしこく歳を重ねるための豆知識



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

骨の健康に気を付けていますか？
～骨粗しょう症予防のポイント～

骨粗しょう症は骨量(骨密度)が低下し、骨がスカスカになってもろくなっている状態です。ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性が高くなります。偏った食生活や運動不足などが原因で、年齢、男女問わず起こると言われています。一度骨粗しょう症になると、骨の強度を上げることはなかなか難しいため、日ごろから骨の健康に気を付けることが大切です。

<骨粗しょう症予防のポイント>

- ・さまざまな食品からカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を摂取する。
 ※持病で食事に制限がある場合は医師の指示に従ってください。
- ・清涼飲料、インスタント食品、加工食品を取り過ぎない。
- ・ジョギングやウォーキング、かかとの上げ下ろしの運動を行う。
- ・夏場は30分、冬場は1時間程度日光浴をする。
- ・年に一度は骨密度検査を受けて骨の状態を確認する。