

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
7月20日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目22-2 ☎63-3780 さくら通り一丁目5-11 ☎62-6275
7月21日 (月)	小豆崎胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 きたかみ腎クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717
7月27日 (日)	柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
8月3日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
8月10日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567 芳野6-5 ☎63-4687
8月11日 (月)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441

※発熱がある場合は、事前に電話相談の上、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。

休日当番薬局（9時～17時）

月日	当 番 薬 局
7月20日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
7月21日 (月)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
7月27日 (日)	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月3日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
8月10日 (日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 まちな調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
8月11日 (月)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月17日 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
8月24日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月31日 (日)	ひまわり薬局 芳野7-20 ☎63-6877 サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331
9月7日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
9月8日 (月)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当番歯科
7月20日 (日)	たんご歯科クリニック 上野町四丁目12-27 ☎64-4415

※電話連絡の上、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。

日曜当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
7月20日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	8月3日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
7月27日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	8月10日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611

お盆期間中（8月9日～16日）の医療機関開院予定

※診療時間が通常と異なる場合があります。事前に電話連絡の上、受診してください。

○＝開院日 □＝休診日 △＝午後休診 当番＝休日当番医

診療系統	診療機関名	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
		土	日	月	火	水	木	金	土
内科	いしかわ内科クリニック	△			○				△
	いとう内科胃腸科医院	△							
	及川脳神経内科クリニック	△			○				
	黄木医院								
	かさい睡眠呼吸器クリニック	△			○				△
	かわいクリニック	△			○				△
	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	△							△
	さいとう内科・循環器内科はるがせ医院	△			△				
	坂の上野田村太志クリニック	△		当番					
	さくらの内科クリニック				○				
	さくら PORT クリニック	○			○		○	○	○
	柴田医院	△							
	しゅういちろう内科クリニック	△	当番						
	小豆崎胃腸科内科クリニック	△			○	△			
小児科	すがい胃腸科内科クリニック	△							
	田郷医院								
	ちとせ医院	△							
	中島医院	△						△	
	日高見中央クリニック	○		△	○			○	○
	みなみ内科クリニック	△							△
	むらさきのクリニック				○	△			
	室岡医院	△			○				
	茂木内科医院	△							△
	やご内科・循環器クリニック	△			○				
	芳野内科医院	△							
	立正堂医院	△			○				
	とどろ小児科医院	○	○						○
	根本小児科医院	△	当番		○	△			
	ひらのこどもクリニック	△			○				△
外科	北上こども医院		○						
	安部医院	△							
	千田クリニック	△			○				
	大内整形外科医院	△							
	菅整形外科医院	△							
	北上整形外科クリニック	△		当番	○	○			
	よしだ整形外科クリニック	△							
	いむがち脳神経クリニック	△							
	松浦脳神経外科	△			○	○			
	わたなべ脳神経外科クリニック	△							
	きたかみ腎クリニック	△			○				△
	たまだ江釣子クリニック	△						○	△
	乳腺外科	おなか乳腺クリニック	○			○			○
	大内眼科クリニック								
	北上駅前眼科クリニック								
眼科	藤田眼科医院	○			○				
	産婦人科	斎藤産婦人科医院	△			○	○		
	耳鼻咽喉科	ささもり耳鼻咽喉科医院	△						
	みずかわ耳鼻咽喉科医院	△							
	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	△							
	皮膚科	前田皮膚科クリニック	△						
	みやもと皮膚科クリニック	○							
	精神科	花北病院				○			○
	岩手県立中部病院					○			○
	総合	北上済生会病院				○	○	○	○
		北上駅前病院				○	○	○	○

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。

小学6年生～高校1年生相当の女性とその保護者へ

公費によるHPVワクチンの接種は令和8年3月末までです

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。毎年1万人以上の女性の子宮頸がんにかかり、3,000人以上が亡くなっています。

市では、小学6年生～高校1年生相当の女性を対象に、子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの公費による接種を提供しています。

高校1年生相当の女性は、公費による接種期間の最終年度に当たります。接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかるため、接種を希望する人は、令和7年9月までに接種を開始することをご検討ください。

※ワクチンの効果や副反応などの詳細は、ホームページをご覧ください。

厚生労働省
ホームページ



HPVワクチンに関するよくあるQ&A



■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

8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覧ください。

※各イベントの詳細は、主催者にお問い合わせください。

■ロバ隊長ちくちく隊&café（地域包括支援センターわっこ ☎77-5055）

認知症サポーターの養成、健康やくらの情報交換 / 7月(木)9時45分～11時30分 / 江釣子地区交流センター

■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 / ・8日(金) 耳の健康の話

・19日(火) ボールウォーキングで姿勢改善

・25日(月) 生活習慣病と運動について

/10時～11時30分 / hoKko 1階

■わっこのわ体操教室（地域包括支援センターわっこの ☎62-3247）※予約が必要です。

体操 / 27日(水)10時30分～12時 / 和賀町総合福祉センター

健幸だより

健診で生活習慣病を早めに見つけましょう

生活習慣病の怖さは、発症初期に自覚症状がほとんどないことです。放置すると、治療が長期化するだけでなく、介護や医療の面で家族にも大きな負担がかかる可能性があります。

実は、当市の死亡原因のうち、生活習慣病が占める割合は50%以上にのびます。毎日の食事や運動習慣で健康維持に努め、定期的に健診を受診しましょう。

■市内の死因トップ3

1位	がん	26%
2位	心疾患	15%
3位	脳血管疾患	12%

出典：保健福祉年報

▶社会保険加入者は、保険組合や職場で指定された健診を受診！

▶国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

は、市で実施している健診を受診！

※検診日程などの詳細は、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



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！
☎長寿介護課 ☎72-8221



夏を元気に過ごすために～熱中症予防のポイント～

暑さが本格的になるこの季節は熱中症に注意が必要です。特に高齢者は、若者に比べて体の水分量が少なく、暑さや喉の渇きに対する感覚、体温の調節機能が低下しているため、熱中症になりやすいといわれています。次のポイントを参考に、夏を元気に過ごしましょう。

1. 室内の温度は24～28℃を目安に調整しましょう

エアコンの設定温度ではないので注意！温度計で部屋の温度を確認しましょう。

2. 喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水を飲みましょう

入浴の前後や朝起きた時にも忘れずに水分補給をしましょう（持病で水分摂取量の制限がある人は主治医の指示を守りましょう）。

3. 外出時には日傘や帽子を利用し、涼しい場所で休憩しましょう

暑い日は普段より無理をせず、涼しい場所で小まめに休憩しましょう。

4. 冷却グッズなどを活用しましょう

冷却シートや保冷剤などを活用し、首や脇を冷やすと効率よく体を冷やすことができます。