

～当番医などのご利用にあたって～

- ・発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
- ・当番医などは変更になることがあります。
- ・混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
12月21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
12月28日 (日)	さいとう内科・循環器内科 はるかぜ医院 北上整形外科クリニック 北鬼柳18-18 ☎62-8910 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
12月29日 (月)	ちとせ医院 北上こども医院 大通り二丁目22 ☎63-3780 村崎野15-354-2 ☎81-6660
12月30日 (火)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 前田皮膚科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
12月31日 (水)	やご内科・循環器クリニック たまだ江釣子クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
1月1日 (木・祝)	及川脳神経内科クリニック わたなべ脳神経外科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 しらゆり3-2 ☎65-5777
1月2日 (金)	しゅういちろう内科クリニック 藤田眼科医院 村崎野17-167-3 ☎72-6567 上江釣子17-204 ☎71-5222
1月3日 (土)	坂の上野田村太志クリニック よした整形外科クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
1月4日 (日)	すずかい胃腸科内科クリニック みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子7-98-1 ☎71-5577 上江釣子15-213 ☎72-6760
1月11日 (日)	日高見中央クリニック みやもと皮膚科クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
1月12日 (月・祝)	きたかみ駅前内科クリニック 大内整形外科医院 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
1月18日 (日)	立正堂医院 とどり小児科医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 大通り四丁目3-5 ☎64-1603

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当 番 歯 科	月日	当 番 歯 科
12月21日 (日)	ファミリー 歯科医院 北鬼柳9-83-1 ☎77-4182	1月2日 (金)	松浦歯科医院 青柳町二丁目6-21 ☎72-5537
12月30日 (火)	二子歯科医院 二子町鳥嶋201 ☎66-3431	1月3日 (土)	むらさきの歯科医院 村崎野16-166-3 ☎71-3418
12月31日 (水)	本石町歯科医院 本町一丁目1-18 ☎64-4100	1月18日 (日)	立正堂医院・歯科 相去町西野32-1 ☎62-6003

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
12月21日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	1月11日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
12月28日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	1月18日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
1月4日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170		

休日当番薬局（9時～17時）

月日	当 番 薬 局
12月21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
12月28日 (日)	ウイング薬局北鬼柳店 銀河薬局村崎野店 北鬼柳18-18-1 ☎72-7720 村崎野17-171 ☎66-7121
12月29日 (月)	ファースト調剤薬局 村崎野17-171 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
12月30日 (火)	さくら調剤薬局 さくら薬局北上村崎野店 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月31日 (水)	あい薬局村崎野店 カワチ薬局北上店 村崎野15-354-3 ☎71-1101 北鬼柳32-15 ☎64-1560
1月1日 (木・祝)	あかり薬局新穀町店 さくら薬局北上村崎野店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月2日 (金)	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560
1月3日 (土)	とんぼ薬局 さくら薬局北上村崎野店 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月4日 (日)	イオン薬局江釣子店 サカモト薬局北上店 北鬼柳19-68 ☎62-7001 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
1月5日 (月)	さわやか薬局 さくら薬局北上村崎野店 立花10-48-7 ☎65-5000 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月6日 (火)	銀河薬局北上店 サカモト薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
1月7日 (水)	サンケア薬局県立中部病院前店 テルス調剤薬局 村崎野17-167-1 ☎62-3331 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
1月8日 (木)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
1月9日 (金)	まごころ薬局 銀河薬局村崎野店 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 村崎野17-171 ☎66-7121
1月10日 (土)	日本調剤北上薬局 テルス調剤薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
1月11日 (日)	ウイル調剤薬局 つくし薬局柳原店 上江釣子7-97-1 ☎71-5533 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
1月12日 (月・祝)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
1月13日 (火)	すずらん薬局 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
1月14日 (水)	北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
1月15日 (木)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月16日 (金)	ウェルビー薬局北上駅西口店 銀河薬局村崎野店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881 村崎野17-171 ☎66-7121
1月17日 (土)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
1月18日 (日)	ほのぼの薬局 かたくり薬局 相去町相去51 ☎71-2727 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
1月19日 (月)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545

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。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種費用の助成

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

■接種期限…1月31日(日)

■対象…市内に住所を有し、次のいずれかに該当し接種を希望する人①接種時に満65歳以上の人（9月下旬に接種券を送付）②接種時に満60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている人（事前に健康づくり課へ申請後、接種券を送付）

※8月20日以降に当市に転入した人は申請が必要です。

■持ち物…①接種券②接種料金③保険証またはマイナンバーカード④運転免許証などの本人確認できる書類

1月の健康づくりイベント
“まちの保健室”

まちの保健室に参加し、健康づくりをしませんか？

■問い合わせ…長寿介護課☎72-8221



市ホームページ

上手な病院のかかりかた

～夜間・休日の受診は慎重に～

病院の救急外来は、限られた医療従事者で救急患者や突然重篤な症状となった人に対応しています。夜間や休日の安易な利用は、緊急度の高い人の治療に支障を及ぼす恐れがあります。

●なるべく日中に受診しましょう

●かかりつけ医を持ちましょう

急な体調不良・子どもの発熱

困ったときは電話で相談！

24時間 年中無休

#7119

電話：019-656-1774

岩手県
救急安心センター

※緊急を要する場合は、119番に通報してください。

19時～翌朝8時
年中無休

#8000

IP電話：019-605-9000

こども救急
相談電話

健幸だより

【市外で接種する場合】

接種日の10日前までに申請フォームまたは電話で健康づくり課へ申請してください。

小児インフルエンザ予防接種

■接種期限…1月31日(日)

■対象…市内に住所を有し、接種時に生後6カ月～本年度小学6年生の人

【市外で接種する場合】

全額自己負担で接種した後、申し込みフォームまたは電話で健康づくり課へ申し込みください。

■申請期限…3月2日(月)

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295



申請
フォーム



申し込み
フォーム

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

骨を強くして骨折を防ごう

～冬場に骨を強くするためのポイント～

冬は寒さや雪道での転倒を避けるために外出する機会が減りがちです。体を動かす機会が減ると、筋力だけでなく骨も衰えてしまいます。特に骨粗しょう症になると骨量（骨密度）が低下し、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、寝たきり状態になる可能性が高くなります。骨折を防ぐために、冬にできる骨を強くするポイントをお伝えします。

1 筋力トレーニングで骨を刺激する

かかとの上げ下ろし運動やスクワットが効果的。きたかみいきいき体操もお勧めです。

2 天気のいい日には30分程度日光浴をする

紫外線を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体の中で作られます。外を歩けない時は、換気も兼ねて窓を開けて日光を浴びましょう。

3 カルシウムやビタミンD、ビタミンKを含む食品を摂取する
 冬場は小松菜、魚、キノコ、プロقوقリーなどが手に入りやすくお勧め。乳製品と合わせてシチューや鍋などにすると多くの食品を摂取しやすくなります。

※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。