

【きたかみ健康福祉ポイント】ポイント交換説明会を実施します！

第4期で3,000ポイント以上を獲得した人で、電子マネーへの交換に不安がある人向けに、ポイント交換説明会を開催します（事前申し込み不要）。3,000ポイント以上貯めた人は2月から電子マネーに交換できます。

■とき…2月26日(木)10時～15時

■ところ…hoKko 1階

※健康マイレージアプリが利用できるのは2月28日(金)までです。電子マネーへの交換が不安な人は説明会へお越しください。※電子マネーへの交換方法は、2月初旬にアプリに登録いただいたメールアドレスへ別途案内します。

※電子マネーへの交換に関するお問い合わせは、2月27日(金)17時まできたかみ健康福祉ポイント事務局 ☎ 03-6631-4160へご連絡ください。

休日当番・日曜当番

市のホームページでも休日当番医などの情報を掲載しています。



市ホームページ

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
1月18日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
1月25日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
2月1日 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 きたかみ皮膚科スキンクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
2月8日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
2月11日 (水・祝)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目10-1F ☎72-6700 大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
2月15日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒瀬35-1 ☎62-3730 斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
2月22日 (日)	北上駅前さいとう診療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820 村崎野15-354-2 ☎81-6660
2月23日 (月・祝)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
1月18日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	2月8日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
1月25日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	2月15日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170
2月1日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	2月22日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505

#7119

電話：019-656-1774

若手県救急安心センター

#8000

IP電話：019-605-9000

こども救急相談電話

※緊急を要する場合は、119番に通報してください。

～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。

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当 番 歯 科	月日	当 番 歯 科
1月18日 (日)	立正堂医院・歯科 相去町西野32-1 ☎62-6003	2月15日 (日)	六本木歯科医院 さくら通り三丁目1-23 ☎64-6489

休日当番薬局（9時～17時）

月日	当 番 薬 局
1月18日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月25日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351 ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月1日 (日)	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121 かすみそ薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月8日 (日)	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886 いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月11日 (水・祝)	つくし薬局北上駅前店 川岸一丁目10-1F ☎62-7460 おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
2月15日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月22日 (日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒瀬33-1 ☎62-7272 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月23日 (月・祝)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 4F ☎65-5551 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820 あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

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

2月は「全国生活習慣病予防月間」です

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの生活習慣が原因で発症するがんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。自分の生活習慣を振り返り、できることから改善していくことで病気を予防しましょう。

食事

- 1日3食、薄味を心掛け、主食・主菜・副菜をバランス良く食べましょう。
- 間食や甘い食べ物、揚げ物は控えめにしましょう。

お酒

- 節度のある適度な飲酒習慣を身に付けましょう。
- 週2日は休肝日として、肝臓を休めましょう。

運動

- 運動することで、生活習慣病を抑える効果が期待できます。
- 早歩き・階段を使うなど、身近なことから運動する時間を増やしましょう。

たばこ

- たばこを吸う人は、自分だけではなく他人の健康にも影響があることを理解し、喫煙習慣を見直しましょう。

休養

- 休養には、心身の疲労を回復すること、明日に向けての英気を養うことの二つの機能があります。
- 自分のストレスサインを知り、休養や気分転換で早めに対処しましょう。

検診

- 1年に1回、特定健診やがん検診などの成人検診を受け、健康状態を確認しましょう。毎年受ける月を決めておくと、定期的な受診につながります。
- 検診結果で異常があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

2月の健康づくりイベント “まちの保健室”

ウォーキング、体操、健康相談などを行うまちの保健室に参加し、健康づくりをしませんか？

- ・5日(木) 老後のお金の管理
- ・10日(火) 免疫力を高める運動
- ・18日(水) ポールウォーキングで姿勢改善
- ・27日(金) 肩の痛み予防と対処法

10時～11時30分 / hoKko

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221



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



一つでも当てはまったら注意！ 耳の聞こえに気を付けましょう

聴力の低下を「歳をとったから仕方ない」と放っておくと、会話がうまく聞き取れず次第に人との関わりが減り、フレイル(心と体の活力が低下した状態)になる可能性が高くなります。また、耳から入る情報が少なくなると、脳の刺激が減って認知症になるリスクも高まるといわれています。

フレイルや認知症を予防するためには、耳の健康にも気を付けることが大切です。次のチェックの一つでも当てはまれば聴力が低下している可能性があります。その場合は医療機関に相談してみましょう。

【耳の聞こえチェック】

- ☐ 聞き間違いや聞き返すことが増えた
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいと言われる
- ☐ 人が集まっている場での会話が聞き取りにくい
- ☐ 後ろから呼びかけられると気付かないことがある

