

3月1日～7日は、子ども予防接種週間です

3月1日(日)～7日出の7日間は、「子ども予防接種週間」です。

この期間は、4月からの入園・入学に向けて、予防接種への関心を高め、接種漏れがないか見直すのにぴったりの時期です。この機会に、お子さんの母子健康手帳などで、接種状況をもう一度チェックしてみましょう。

入園・入学をきっかけに、お子さんは新しい集

団の中で生活することになります。任意接種のワクチンも、接種した場合としなかった場合のリスクを比べながら、かかりつけ医に相談するなどして検討してみましょう。



市ホームページ



厚生労働省ホームページ

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
2月22日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 北上こども医院 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 前田皮膚科クリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
3月1日(日)	室岡医院 たまだ江釣子クリニック 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
3月8日(日)	芳野内科医院 わたなべ脳神経外科クリニック 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 しらゆり3-2 ☎65-5777
3月15日(日)	いしかわ内科クリニック 藤田眼科医院 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 上江釣子17-204 ☎71-5222
3月20日(金・祝)	いとう内科胃腸科医院 よした整形外科クリニック 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
3月22日(日)	茂木内科医院 ひらのこどもクリニック 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 上江釣子17-219-1 ☎71-5800

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
2月22日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	3月15日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
3月1日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	3月22日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
3月8日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	当番歯科
3月15日(日)	和賀歯科医院 中野町三丁目2-4 ☎65-3000

～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。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	当番薬局
2月22日(日)	おでんせ薬局 さくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 4F ☎65-5551 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月23日(月・祝)	あい薬局村崎野店 みるさと薬局 あかり薬局新穀町店 村崎野15-354-3 ☎71-1101 藤沢18-12-5 ☎62-6820 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
3月1日(日)	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8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15日(日)	イオン薬局江釣子店 伊えで薬局 銀河薬局村崎野店 北鬼柳19-68 ☎62-7001 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 村崎野17-171 ☎66-7121
3月22日(日)	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388
3月15日(日)	ツルハドラッグ大堤店 さくら薬局北上村崎野店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 村崎野17-170-2 ☎81-4545
3月20日(金・祝)	あんず薬局 日本調剤北上薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
3月22日(日)	コノハ薬局 銀河薬局村崎野店 大通り二丁目396 ☎61-0575 村崎野17-171 ☎66-7121
3月22日(日)	すずらん薬局 さくら薬局北上村崎野店 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 村崎野17-170-2 ☎81-4545
3月22日(日)	佐藤薬局 村崎野17-170-2 ☎81-4545 あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665

3月は ころころに寄り添い いのちを守る いわて月間 です

岩手県では3月を「ころころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)とし、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりを進めています。身近な人のいつもと違う様子に気付いたら、まずは声をかけてみてください。本人の気持ちを否定せず、話を傾けてみましょう。

また、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が軽くなるかもしれません。

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「ころ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、安心してご連絡してください。



ころころの相談窓口一覧

ころころの健康度をチェックしてみよう!

「ころころの体温計」では自分や周りの人のころころの健康度を気軽にチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。



ころころの体温計

ころころの体温計 簡単!! ころころの健康チェック!

診断メニュー

- あなたの眠りはいかがですか?
- これって憂?これって鬱?
- 大切な人を突然亡くされたあなたへ
- 本人モード / 家族モード
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプテスト
- アルコールチェックモード
- いじめのサイン「守ってあげたい!」
- 本人モード結果画面(例)
- 楽観主義のすすめ「ころころのエンジン」

3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て健康づくりを行いますか?

- とき…5日(休)、10日(火)、18日(水)
- ところ…hoKko 1階ふれあいホール
- 内容、タイムスケジュール

	10:00	10:30	11:00	11:30
個別相談・測定	10:00～11:30			
ポールウォーキング	10:00～11:30			
ミニ勉強会	10:15～10:45			
いきいき体操	11:00～11:30			

■ミニ勉強会の日程、内容

とき	内容
5日(休)	“もしも”に備えよう～わたしのきぼうノートについて～
10日(火)	消費者被害のお話
18日(水)	運動効果を高めるストレッチについて

■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



わたしのきぼうノートで話し合い

市が実施したアンケートの結果、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なこととして、「家族と前もって話し合っておくこと」と回答する人は、増加傾向にあります。

市では、自分らしい人生を考え、家族や友人らと話し合うきっかけとしてもらうため、「わたしのきぼうノート」を長寿介護課や地域包括支援センターなどで配布しています。

また、3月5日(休)の「まちの保健室」ではわたしのきぼうノートの勉強会を行いますので、ぜひご参加ください(詳細は左記のとおり)。

