

RSウイルス感染症予防接種を実施しています

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染による急性の呼吸器感染症で、乳幼児に多いです。生後間もない赤ちゃんをRSウイルス感染症から守るために、妊娠中に受ける予防接種（母子免疫ワクチン）を実施します。

■対象…次の全てに該当する人

- ①本市に住民登録がある
- ②令和8年4月1日以降、接種時点で妊娠28週0日から36週6日までである(妊娠届を提出した人へ「接種通知書」を郵送します)

■接種料…無料

※市外で接種する場合は、一部自己負担となる場合があります。

市内で接種する場合

- ①医療機関へ「RSウイルス感染症予防接種」を予約
 - ②予約票を記入し、接種券(接種通知書)、妊娠している子どもの母子健康手帳を持参し、医療機関へ
- ※接種券(接種通知書)を紛失した場合は、予防接種通知書の発行申し込みフォームから手続きしてください。



申し込みフォーム

市外で接種する場合(里帰り出産など)

接種日の10日前までに申し込みフォームから手続きしてください。必要な書類を郵送します。



申し込みフォーム

～当番医などの利用にあたって～
 ・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。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	当番薬局
5月17日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月24日(日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
5月31日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
6月7日(日)	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886 サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月14日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
6月21日(日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545

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
5月17日(日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
5月24日(日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717 とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
5月31日(日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
6月7日(日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567 きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
6月14日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
6月21日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100

日曜日当番整骨院(9時～17時) 休日当番歯科(9時～12時)

月日	施術所	月日	当番歯科
5月17日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	5月17日(日)	えぶりこ歯科医院 上江釣子18-57-3 ☎77-2487
6月14日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	6月21日(日)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町卯の木156-2 ☎67-6161

急な体調不良・子どもの発熱

困ったときは電話で相談！

※緊急を要する場合は、119番に通報してください。

24時間 年中無休 19時～翌朝8時 年中無休

#7119
IP電話：019-656-1774
岩手県 救急安心センター

#8000
IP電話：019-605-9000
こども救急 相談電話

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。これに合わせて厚生労働省は、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」とし、禁煙や周囲の人のたばこの煙を吸い込んでしまう受動喫煙の防止の取り組みを進めています。

喫煙による健康への影響

たばこには多くの発がん性物質が含まれており、がんや心臓病、脳卒中など、さまざまな病気を引き起こします。また、認知症の発症リスクは2～3倍に上昇。さらに、妊娠中の喫煙・受動喫煙は、流産や早産、低出生体重児、乳幼児突然死候群(SIDS)のリスクが高くなります。近年普及している新型たばこ(加熱式たばこ、電子たばこ)も、紙たばこ同様に健康へ大きな影響を及ぼします。また、受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれてしまうことも大きな問題となっています。

自分や周囲の大切な人のために、禁煙に取り組みませんか？

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8296



お知らせ 本年度40、50、60、70、76歳になる人は 歯科検診を1回無料で受けられます！

皆さんに痛みや口臭などの悩みがない歯と口で暮らしていただくため、無料の歯科検診を用意しています。

対象者には5月末に受診券を自宅へ発送します。検診時に受診券が見当たらない人は、申し込みフォームまたは健康づくり課へご連絡ください。



申し込みフォーム

パルで歯と口の健康イベント！

大人も子どもも歯と口の健康を学べるイベントです。ぜひお越しください。

■とき…6月7日(日)11時～12時

■ところ…江釣子ショッピングセンター・パル1階 ジョイススタジオ

■内容…歯科医院のお仕事体験コーナー、歯科医師による歯科相談など

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

6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、健康づくりを行いますか？

■とき…3日(水)、9日(火)、16日(火)、22日(月)

■ところ…hoKko 1階ふれあいホール

■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

■ミニ勉強会の内容

とき	内容
3日(水)	カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう～
9日(火)	暑さに負けないカラダづくり
16日(火)	あなたの力が地域の支えに～ご近所おたすけサポーターとは～
22日(月)	変形性関節症と運動について

■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



知っていますか？歩数による健康効果

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏による研究から、病気ごとの予防に効果的な歩数と歩数時間から、病気が期待できます。特に、「1日8,000歩、そのうち20分の歩数」が最も効率よく病気を予防できることが分かっています。無理のない範囲で、日々の買い物や散歩に「歩数」をぜひ取り入れてみてください。
 ※歩数は「息が弾む・会話がギリギリでできる程度」の強さが目安です。

病気予防に効果的な「1日当たりの歩数・歩数時間」		
うつ病	4,000歩	歩数5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	歩数7.5分
がん・骨粗しょう症	7,000歩	歩数15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	歩数20分

参考：青柳幸利著「すべての病気が防げる長生き歩き」