

休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医
7月19日 (日)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
7月20日 (月・祝)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 しらゆり3-2 ☎65-5777
7月26日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 上江釣子17-204 ☎71-5222
8月2日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
8月9日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
8月11日 (火・祝)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
8月16日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282 さくら通り一丁目5-11 ☎62-6275
8月23日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211 大通り一丁目3-1 1F ☎72-8700

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	当番薬局
7月19日 (日)	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月20日 (月・祝)	ウェルビー薬局北上駅西口店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881 しらゆり3-7 ☎72-6388
7月26日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月2日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
8月9日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月11日 (火・祝)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
8月16日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155 北鬼柳19-68 ☎62-7001
8月23日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881
	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) 日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	当番歯科	月日	施術所
7月19日 (日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-22 ☎65-3334	8月9日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
8月16日 (日)	おつつみ歯科クリニック 根去町旧館沢18-1 ☎81-5118		

～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。

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		9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
診療系統	医療機関名	日	月	火・祝	水	木	金	土	日
内科	いしかわ内科クリニック		○						
	いとう内科胃腸科医院	当番	○						
	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・循環器科 はるかぜ医院		○		○				
	坂の上野 田村太吉クリニック								
	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								
	小豆崎胃腸科内科クリニック		○						
	すがい胃腸科内科クリニック								当番
	田郷医院								
	ちとせ医院		○						
小児科	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			当番	△				
	やご内科・循環器科クリニック		○						
	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		○		○	△			
	ひらのこどもクリニック		○					△	
	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	当番	○						
整形外科	北上整形外科クリニック		○		○				
	よしだ整形外科クリニック		○						
	いかわ脳神経クリニック		○						
	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		○		○				
	たまた江釣子クリニック		○		△				
	おか乳腺クリニック		○						当番
	大内眼科クリニック		○						
	北上駅前眼科クリニック				○	○			
	藤田眼科医院				○				
	産婦人科			○	○	△			
	ささもり耳鼻咽喉科医院		○	当番					
	みずかわ耳鼻咽喉科医院		○						
	きたかみ皮膚科スキンクリニック		○						
	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		○		○				
	北上済生会病院		○			○	○		
	北上駅前病院		○		○	○	○		
総合									

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

公費による子宮頸がん予防のための HPV ワクチンの接種をご検討ください

子宮頸がんは、若い女性に多いがんの一つです。国内では毎年1万人以上の女性が子宮頸がんと診断され、約3,000人が亡くなっています。

市は小学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 ワクチンの定期接種を実施しています。対象となる人は、公費で接種を受けることができます。

HPV ワクチンは、接種を開始する年齢により接種回数異なります。15歳になってから接種を開始する人は、合計3回の接種が必要ですが、15歳になるまでに開始すると、合計2回で完了することができます。ただし、15歳になるまでに開始しても、1回目と2回目の接種間隔が5カ月未満の場合は、3回目の接種が必要です。完了までに約半年～1年かかるため、接種を希望する人は早め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。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



厚生労働省
ホームページ

8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。

■とき…5日(火)、18日(火)、24日(月)

■ところ…hoKko 1階ふれあいホール

■開催内容/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

ミニ勉強会の内容

とき	内容
5日(火)	脳卒中と減塩の話
18日(火)	119番通報について
24日(月)	認知症予防の運動

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221

健幸だより

健康診断で生活習慣病を
早くに見つけましょう

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点です。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、本市の死亡原因のうち、生活習慣病が占める割合は50%以上に上ります。毎日の食事や運動習慣で健康維持に努め、定期的に健康診断を受診しましょう。

■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%

参考：令和5年保健福祉年報

▶社会保険加入者は、保険組合や職場で指定された健康診断を受診！

▶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康診断を受診！

※健康診断の日程などの詳細は、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



市ホーム
ページ

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！
(関)長寿介護課 ☎72-8221

タンパク質を取って低栄養を防ごう！

暑さで食欲が落ちると、気付かないうちに低栄養となっている可能性があります。65歳以上の高齢者のうち、男性は約10人に1人、女性は約5人に1人が低栄養といわれています。低栄養は筋力の衰えを招き、転倒や骨折のリスクを高めます。

低栄養を防ぐためにタンパク質を意識して摂取しましょう。タンパク質は、筋肉や内臓、皮膚、髪、血液、免疫など、体をつくり、守る大切な栄養素です。鶏むね肉や鮭、卵、大豆製品、乳製品がタンパク質を多く含みます。毎食片手のひら分くらい量の摂取量の目安です。

毎日の食事を見直し、元気に夏を過ごしましょう。

～低栄養チェックリスト～

- ☐ 最近、疲れが取れない
- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 好きなものがばり食べがち
- ☐ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった

※いづれかにチェックが付いた人は、積極的に食生活を見直ししょう。早めの対策が大切です。