

「病院がちょっと大変だな・・・」と思ったら 使ってみよう！ モバイルクリニック

北上市のモバイルクリニックは、診療に使用する通信機器を載せた車両が自宅に伺い、車の中で画面越しに医師の診察を受けることができるサービスです。同乗した看護師が診療時のサポートを行います。まずは対象医療機関のかかりつけ医にご相談ください。

■対象地区…二子、更木、黒岩、口内、稲瀬、和賀、岩崎、藤根

■対象者…対象地区にお住まいで対象医療機関に定期的に通院しており、症状が安定している人（胃管交換やブロック注射などの医師による処置が不要な人）

■対象医療機関…北上済生会病院、いわがち脳神経クリニック、きたかみ駅前内科クリニック、日高見中央クリ

ニック、前田皮膚科クリニック、松浦脳神経外科、みなみ内科クリニック、室岡医院、柴田医院、むらさきのクリニック、立正堂医院、かわいクリニック

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8315



市ホームページ



市公式ユーチューブ



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
8月23日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211
8月30日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555
9月6日 (日)	さいとう内科・循環器内科 はるかぜ医院 北鬼柳18-18-1 ☎62-8910
9月13日 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577
9月20日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780
9月21日 (月・祝)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006
9月22日 (火・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717
9月23日 (水・祝)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811
	北上駅前眼科クリニック 大通り一丁目3-1 1F ☎72-8700
	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所
9月13日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当番歯科
9月20日 (日)	大通り歯科医院 大通り二丁目1-1 ☎64-5060

～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
8月23日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735
8月30日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
9月6日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
9月13日 (日)	ウイング薬局北鬼柳店 北鬼柳18-18-1 ☎72-7720
9月20日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
9月21日 (月・祝)	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877
9月22日 (火・祝)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101
9月23日 (水・祝)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	ウエルビ一薬局北上駅西口店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
	まちぶら調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
	北上駅前薬局 北上駅前大通り二丁目1-1 ☎64-5060

9月は ころろに寄り添い いのちを守るいわて 月間

岩手県では9月を「ころろに寄り添い いのちを守るいわて」月間（自殺防止月間）とし、自殺予防に取り組む社会づくりを目指しています。自身だけでなく、大切な人のいのちを失わないために、ころろの健康に目を向け、できることから始めてみましょう。

身近な人のいつもと違う様子に気付いたら

勇気を出して、やさしく声をかけてみましょう。本人の気持ちや否を否定せず、話を傾けることが大切です。

あなた自身がつらいときは

一人で抱え込まず、誰かに話してみましょう。誰かに聞いてもらうだけで、気持ちが軽くなることがあります。

気軽に相談できる場所があります

相談先をまとめた「ころろの相談窓口一覧」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、安心して連絡してください。



ころろの相談窓口一覧

ころろの体温計

携帯電話やスマホ、パソコンなどで、自分や周りの人のころろの健康度を気軽にチェックできます。結果により相談先も紹介されます。



■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296

9月の健康づくりイベント

まちの保健室

- とき…2日(水)、8日(火)、18日(金)10時～11時30分
- ところ…hoKko 1階ふれあいホール
- 開催内容…個別相談・測定、ポールウォーキング、ミニ勉強会、いきいき体操

ミニ勉強会の内容

とき	内 容
2日(水)	みんなの介護保険 ～いつまでも暮らしに自立と安心を～
8日(火)	脳と身体を同時に鍛えるコグニサイズ
18日(金)	心の健康と運動の話

■問い合わせ…長寿介護課 ☎ 72-8221

わっこのわ体操教室（前日までに予約）

- とき…30日(水)10時30分～11時30分
- ところ…和賀町総合福祉センター
- 内容…歩けばどんどん！姿勢改善！ポールウォーキング
- 持ち物…上履き
- 問い合わせ…地域包括支援センターわっこのわ ☎ 62-3247

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



災害時、避難所に薬は何日分持っていく？

もうすぐ9月1日の「防災の日」。地震や台風、大雨などによる災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。災害時は、すぐに病院を受診できなかったり、普段使っている薬が手に入らなかつたりすることがあります。次のポイントを参考に、備えをしておきましょう。

持ち出し用の薬を準備しておく

災害時は、薬がすぐに手に入らないことがあります。3日分、できれば7日分を持って避難すると安心です。特に持病のある人は、薬が途切れると体調悪化につながるため、忘れずに備えましょう。また、薬が古くならないよう、処方された順番に使いましょう。

避難するときは「お薬手帳」を持ていく

災害時は、かかりつけ医以外の病院を受診することがあります。また、いつもの薬が手に入らず、別の薬を処方される場合もあります。お薬手帳があれば、避難所を訪れた支援者や医療関係者に、服薬情報を正確に伝えることができます。参考：港区・立川市・政府広報オンラインホームページ