健幸だより

高齢者肺炎球菌・帯状疱疹ワクチンの接種をお忘れなく

定期接種を実施しています。詳細は市のホームページをご確認ください。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

■**接種期間**…65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで

【帯状疱疹（ほうしん）ワクチン】

■**接種期限**…３月31日㈫

※組み換えワクチン（帯状疱疹ワクチンの一種）を接種する場合は、１月31日㈰までに１回目の接種を受けましょう。

■**対象**…本年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人

【市外から北上市へ転入された人へ】

「予防接種通知書」の発行手続きが必要です。接種日の10日前までに、申し込みフォームまたは窓口、電話で健康づくり課に申請してください。

■**問い合わせ**…健康づくり課☎72-8295

高齢者肺炎球菌

帯状疱疹

申し込みフォーム

本年度40歳、50歳、60歳、70歳になる人へ

無料の歯周病検診 12月末で終了です

3,300円相当の歯周病検診が無料になるのは10年に一度！症状がない人にもお勧めです。

対象となる人には、歯周病検診受診券を自宅に郵送しています。受診券が見当たらない人や転入された人は、申し込みフォームまたは窓口、電話で健康づくり課に申請してください。

実施期間は12月31日㈭までですが、年末の歯科医院開院状況によっては受診できない場合があります。**早めにご予約ください。**

■**問い合わせ**…健康づくり課☎72-8295

申し込みフォーム



大人も子どもも年に一度は歯科医院に行きましょう！

12月の健康づくりイベント

まちの保健室

■**とき**…２日㈫、７日㈰、15日㈪、23日㈫10時～11時30分

■**ところ**…hoKko１階ふれあいホール

■**開催内容**…ミニ勉強会、体操、個別相談、測定など

市ホームページ

■**ミニ勉強会の内容**

とき	内容
２日㈫	カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう～
７日㈰	腰が痛い人におすすめの運動
15日㈪	防犯教室～安全、安心に暮らすために～
23日㈫	肩の痛み予防と対処法 11時～脳の健康度チェック（先着10人） ※スマートフォンをお持ちください。

■**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**…23日㈫10時30分～11時30分

■**ところ**…和賀町総合福祉センター

■**開催内容**…歌謡曲にあわせて気軽に♪リズム体操

■**定員**…20人（先着順）

■**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！
問 長寿介護課☎72-8221

～安全に雪かきをするためのポイント～

もうすぐ雪の時期！雪かきのコツや注意点を事前に知っておくと、効率よく安全に雪かきをすることができます。

【雪かきのポイント】

１．こまめに作業する

「また降るから」と雪をためておくと水分を含み重くなります。積もったばかりの雪は軽いため、こまめに雪かきすることで体への負担が減ります。

２．体全体を使う

腕だけで作業するのではなく体全体を使いましょう。背筋を伸ばして膝を曲げ、腰を落とす姿勢をとると、雪を持ち上げやすくなり腰を痛めにくくなります。

３．一度に運ぶ雪の量を少なくする

疲労をためにくくさせることができます。また、たくさん動くことで運動不足解消になります。

４．水分補給と休憩をこまめに取る

雪かきは想像以上に重労働で汗をかきます。水分補給と休憩を忘れずに取りましょう。

参考：札幌市雪かき代行サービス「雪かき110番」ホームページ

北上医師会コラム

赤ちゃんの「消化管アレルギー」はご存じですか？

アレルギーというと、じんましんや息苦しさを思い浮かべる人が多いと思います。しかし、嘔吐（おうと）や下痢、血便が主な症状として現れる「消化管アレルギー（おなかに症状が出る食物アレルギー）」というタイプもあります。

牛乳や育児用ミルクが原因となることが多いのですが、離乳食が始まる生後５～６カ月ごろに卵黄がきっかけとなるケースも目立ちます。卵黄を食べた１～４時間後に突然の嘔吐を繰り返し、ぐったりして顔色が悪くなることもあります。いずれも一般的なアレルギー検査では異常が出ないことも多く、単なる胃腸炎と考えられ、診断が遅れることも少なくありません。そして、卵黄での消化管アレルギーの子どもは近年増えてきており注目されています。

ミルクや特定の食品のたびに症状を繰り返す場合は、自己判断で除去を続けず一度小児科に相談してください。多くのお子さんは成長とともに改善がみられますが、医師の管理の下で少しずつ食べて、安全に食べられるか確認することもできます。医師と相談しながら無理のない範囲で一緒に進めていきましょう。

（岩手県立中部病院小児科 第２小児科長 及川 慶介（けいすけ））

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

～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。

休日当番医（９時～17時）

月日	当番医	
11月22日㈯	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
11月23日㈰（月・祝）	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
11月29日㈯	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
12月６日㈯	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	よした整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
12月13日㈯	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
12月20日㈯	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661

休日当番歯科（９時～12時）

月日	当番歯科
12月20日㈯	かじまち小原歯科医院 鍛冶町二丁目13-20 ☎63-4058

日曜日当番整骨院（９時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
11月22日㈯	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	12月13日㈯	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505

休日当番薬局（９時～17時）

月日	当番薬局	
11月22日㈯	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 4F ☎65-5551	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
11月23日㈰（月・祝）	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月29日㈯	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
12月６日㈯	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
12月13日㈯	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月20日㈯	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	