

6月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたぽ」対象にもなっています。きたぽの詳細は右記からご確認ください。



各イベントの参加料などの詳細は、主催者にお問い合わせください。

問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

■まちの保健室（長寿介護課 ☎ 72-8221）

- ・ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など / 7日(金) ~カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう！
- 13日(休) 熱中症になりにくいカラダづくり
- 18日(火) 健口長寿の暮らしのヒント
- 24日(月) 疲れにくい身体づくり / 10時～11時30分 / hoKko 1階

■ヨガビリー講座@岩崎（村岡 ☎ 090-5511-3499）

- ・3日(月)10時～11時 / 岩崎地区交流センター
- ウェルネスダンス教室（村岡 ☎ 090-5511-3499）
- ・3日(月)、17日(月)13時30分～14時30分 / さくらホール feat. ツガワ
- ロバ隊長ちくちく隊 & cafe（地域包括支援センター わっこ ☎ 77-5055）
- ・ロバ隊長ストラップ作り、健康や暮らしのお話 / 6日(木)9時45分～11時15分 / 江釣子地区交流センター
- わっこのわ体操教室（地域包括支援センター わっこ ☎ 62-3247）※要予約
- ・姿勢よく歩こう！ポールウォーキング / 26日(木)10時30分～12時 / 和賀町総合福祉センター

休日当番医（9時～17時）

月日	当番医
5月19日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780 藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
5月26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 よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
6月2日(日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717 ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
6月9日(日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
6月16日(日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567 菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
6月23日(日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
 ※休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。
 ※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
5月19日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	6月9日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
5月26日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	6月16日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
6月2日(日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	6月23日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104

こども救急電話相談実施中

若手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000または ☎ 019-605-9000（年中無休 19時～翌8時）

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬局
5月19日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月26日(日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
5月26日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
6月2日(日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月2日(日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
6月9日(日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月9日(日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
6月16日(日)	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017 サンケア薬局県立中部病院前支店 村崎野17-167-1 ☎62-3331
6月23日(日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
6月23日(日)	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯科	月日	歯科
5月19日(日)	六本木歯科医院 さくら通り三丁目23 ☎64-6489	6月16日(日)	和賀歯科医院 中野町三丁目2-4 ☎65-3000

※電話連絡のうえ受診をお願いします。
 ※発熱などの症状がある場合には、受診をお断りすることがあります。

北上済生会病院から診療時間変更のお知らせ

診療時間が変わりました。詳細は右記からご確認ください。



受動喫煙対策はルールです

5月31日は「世界禁煙デー」/ 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が平成元年に定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。「禁煙週間」は、平成4年に厚生労働省が世界禁煙デーに始まる一週間として定め、各種対策を実施しています。

これらを踏まえ、喫煙率の減少を一つの基準とし、喫煙による健康影響の周知に取り組んでいます。

また、望まない受動喫煙の防止を図るため、令和2年4月に健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。受動喫煙対策である「屋内での原則禁煙」や「20歳未満の喫煙エリアへの立ち入り禁止」、「屋内での喫煙には喫煙室の設置」、「喫煙室への標識掲示」などはマナーからルールになりました。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296



◆受動喫煙の健康被害

受動喫煙は肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の要因となることが明らかであり、日本では受動喫煙を原因とする上記の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

◆健康増進法による施設などの区分に応じた対策

【第一種施設】学校、病院、行政機関の庁舎などは「敷地内禁煙」

【第二種施設】事務所、工場、飲食店、旅館・ホテルなどは「原則屋内禁煙」 出典：厚生労働省ホームページ

※詳細は下記のホームページをご覧ください。



←厚労省のホームページ



←市のホームページ



本年度に40歳、50歳、60歳、70歳になるあなたへ

歯は痛む前の受診がカギ！ 年に1度は歯医者さんへ！

5月から11月までの期間限定で、歯科検診を無料で受診できます！

対象の人に、4～5月中旬に受診券を送付しています。

自分は対象の年齢なのに届いてないかも？どんな検診をするの？と思ったあなたはこちらへ→

または健康づくり課へお問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



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



気づかないうちに低栄養に？

～低栄養を予防するポイント～

若い頃と比べると食べる量が減ってきたと感じていませんか？特に半年前と比べて体重が2kg以上痩せているときは要注意！自分でも気付かないうちに低栄養になっているかもしれません。低栄養は筋力の低下を招き、転倒や骨折のリスクが高まります。低栄養を予防するために以下のポイントを意識して、これからも元気にいきいきと暮らしましょう！

低栄養を予防するポイント

- 1日3食食べる
 - 主食、主菜、副菜をバランスよく取る
 - 毎食たんぱく質を取る（肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など）
- ※持病で食事に制限のある人は主治医の指示を守ってください。
- 月に1回以上体重を測り、半年前と比べて2kg以上痩せていないか確認する