

8月の成人検診日程

健(検)診はあなたの健康状態を知るための大切な機会です。毎年継続して受診し、大切な命を守りましょう。

特定健診

1日(木)、2日(金)	藤根地区交流センター
7日(木)、8日(金)、9日(金)	和賀町総合福祉センター
22日(木)、23日(金)、29日(木)、30日(金)	黒沢尻北地区交流センター
5日(月)、6日(火)、19日(月)、20日(火)	保健センターほくほ

胃がん検診

8日(木)、30日(金)	黒沢尻東地区交流センター
9日(金)	黒沢尻北地区交流センター
29日(木)	和賀地区交流センター

乳がん検診

4日(日)、5日(月)	江釣子地区交流センター
27日(火)	黒沢尻北地区交流センター

8月以降の検診日程は、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



子宮頸がん検診

2日(金)	保健センターほくほ
-------	-----------

8月の健康づくりイベント

健康づくりの教室などに参加しませんか？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。



問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

※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。

■まちの保健室(長寿介護課 ☎72-8221)

2日(金) きぼうノートで家族と話し合い

8日(木) 補聴器のウソ・ホント

20日(火) 高齢期の減量について

26日(月) 座ってできる有酸素運動

/10時～11時30分/ほくほ 1階

■ヨガビリー講座@岩崎(村岡 ☎090-5511-3499)

5日(月)、19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)

5日(月)13時30分～14時30分/さくらホール feat. ツガワ

■きたかみマンスリーラン(廣沼 ☎090-2363-8423)

17日(土)7時～9時/展勝地 S L 広場

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



今年の夏も元気に過ごそう！

～熱中症予防のポイント～

ここ数年、夏の気温が30度を超えることが多くなり、熱中症になる人が増えています。特に高齢者は、若者に比べ体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きに対する感覚、体温の調節機能が低下しているため注意が必要です。次の予防ポイントを参考に、今年の暑さも元気に乗り越えましょう！

【熱中症予防のポイント】

1. 室内の温度は24～28℃を目安に調整しましょう

エアコンの設定温度ではないので注意！温度計で部屋の温度を確認しましょう。

2. のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水を飲みましょう

入浴の前後や朝起きた時にも忘れずに水分補給をしましょう。持病で水分摂取量の制限がある人は主治医の指示を守りましょう。

3. 外出時には日傘や帽子を利用し、涼しい場所で休憩しましょう

暑い日は普段より無理をせず、涼しい場所でこまめに休憩しましょう。



休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
7月21日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
7月28日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	みやもと皮膚科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
8月4日 (日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
8月11日 (日・祝)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
8月12日 (月・振休)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
8月18日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003

※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付を終了する場合があります。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
7月21日 (日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550	
7月28日 (日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	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
8月4日 (日)	つくし薬局北上東口店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月11日 (日・祝)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	
8月12日 (月・振休)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	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
	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	
8月18日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	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
	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886	

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
7月21日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	8月11日 (日・祝)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
7月28日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	8月18日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
8月4日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
7月21日 (日)	わたなべ歯科 常盤台二丁目13-37 ☎61-2911	8月18日 (日)	あかさか歯科クリニック 花園町二丁目5-15 ☎63-3461

※電話連絡のうえ受診をお願いします。
 ※発熱等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。

お盆期間中(8月10日～17日)の医療機関開院予定

当番医＝休日当番医 □＝休診日 ▲＝午後休診
 お盆期間中は診療時間が異なる場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。

診療 系統	診療機関名/日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
		土	日・祝	月・振休	火	水	木	金	土
内科	いしかわ内科クリニック	▲						診	▲
	いとう内科胃腸科医院	▲							▲
	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	▲	当番医						▲
	北上駅前さいとう心療内科医院	▲		当番医				診	▲
	きたかみ駅前内科クリニック	▲					診	診	▲
	坂の上野 田村太志クリニック	▲							
	さくらの内科クリニック	▲							▲
	さくら PORT クリニック	診			診		診	診	診
	柴田医院	▲							
	しゅういちろう内科クリニック	▲							
	小豆嶋胃腸科内科クリニック	▲							▲
	すがい胃腸科内科クリニック	▲							
	田郷医院	診							診
小児科	ちとせ医院	▲							
	中島医院	▲							▲
	日高見中央クリニック	診					診	診	診
	みなみ内科クリニック	▲						診	▲
	むらさきのクリニック	▲			診				▲
	室岡医院	▲							▲
	茂木内科医院	▲							▲
	やご内科・循環器クリニック	▲						▲	▲
	芳野内科医院	▲							
	立正堂医院	▲							▲
外科	小野寺こども医院		診	診					
	とどり小児科医院	診	当番医						診
	根本小児科医院						診	診	▲
	ひらのこどもクリニック	▲						診	▲
整形外科	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	▲						診	▲
脳神経外科	北上整形外科クリニック	▲							▲
	よしだ整形外科クリニック	▲							▲
	いわぶち脳神経クリニック	▲							▲
	松浦脳神経外科	▲		当番医					▲
泌尿器科	わたなべ脳神経外科クリニック	▲							▲
	きたかみ腎クリニック	▲						診	▲
	たまだ江釣子クリニック	▲						診	▲
	大内眼科クリニック								診
眼科	藤田眼科医院	診							診
	産婦人科	▲			診				▲
	ささもり耳鼻咽喉科医院	▲							▲
	みずかわ耳鼻咽喉科医院	▲							
皮膚科	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	▲							▲
	前田皮膚科クリニック								▲
	みやもと皮膚科クリニック			診 午後手術					診
	花北病院						▲	▲	
総合	岩手県立中部病院				診			診	
	北上済生会病院				診	診	診		
	北上駅前病院				診	診	診	診	

こども救急電話相談実施中

岩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)