

10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「きたポ」対象にもなっています。きたポ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。

■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(月) 脳卒中を防ぐ暮らしづくり
 - 17日(木) 生活習慣病改善のための運動
 - 25日(金) 秋の自然を楽しむウォーキング
 - 29日(火) 姿勢改善に効果的な運動
- /10時~11時30分/hoKko 1階



■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)

・認知症サポーター養成、健康や暮らしの情報交換/3日(木)9時45分~11時15分/江釣子地区交流センター

■きたかみマンスリーラン(廣沼☎090-2363-8423)

19日(土)7時~9時/展勝地SL広場

■わっこのわ体操教室(地域包括支援センターわっこのわ☎62-3247)※要予約

・姿勢よく歩こう！ポールウォーキング/30日(水)10時30分~12時/和賀町総合福祉センター

問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

休日当番医(9時~17時)

月日	当番医	
9月22日(日・祝)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
9月23日(月・振替)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
9月29日(日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
10月6日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目22 ☎63-3780	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
10月13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	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
10月14日(月・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
10月20日(日)	及川脳神経クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110

※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
9月22日(日・祝)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	10月13日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
9月29日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	10月20日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
10月6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	歯科
10月20日(日)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811

※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。

休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬局	
9月22日(日・祝)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	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
9月23日(月・振替)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	
9月29日(日)	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
9月29日(日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月29日(日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	
10月6日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	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
10月6日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	
10月13日(日)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
10月14日(月・祝)	とんぼ薬局 上野町五丁目14 ☎61-0101	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
10月14日(月・祝)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
10月20日(日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	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
10月20日(日)	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017	

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)

成人用インフルエンザワクチン接種、新型コロナワクチン接種助成

■接種期間…10月1日(火)~令和7年1月31日(金)

■対象者…市内に住所を有する次のいずれかに該当する人
 ①満65歳以上②接種日に満60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている

■自己負担額

【インフルエンザワクチン】2,100円

【新型コロナウイルスワクチン】2,800円

※対象者①の生活保護世帯の人には、申し出がなくても無料券を送付します。

※対象者②の生活保護世帯の人は、事前に電話またはメール(kenko@city.kitakami.iwate.jp)で健康づくり課へご相談ください。無料券を送付します。

■接種手続き

市内の医療機関で接種する人

医療機関へ保険証(生活保護世帯の人は無料券)を提示し接種

※対象者②の人は障害者手帳を持参し、提示してください。
 ※使用するワクチンについて、直接医療機関への問い合わせはお控えください。

※実施医療機関の確認や予約の有無、その他ワクチン接種の詳細は市のホームページをご覧ください。健康づくり課へお問い合わせください。

※本年度から新型コロナワクチン接種券の発行はありません。
 ※新型コロナワクチン接種について、国から新たな情報が入りましたら市のホームページなどでお知らせします。

市外の医療機関で接種する人

接種日の10日前までに下記申し込みフォームまたは電話、直接健康づくり課へ

※事後の申請では補助が受けられません。

■問い合わせ…

健康づくり課☎72-8295



市のホームページ



申し込みフォーム

小児インフルエンザワクチン接種助成

■接種期間…10月1日(火)~令和7年1月31日(金)

■対象者…市内に住所を有する本年度中に生後6カ月~12歳に達する人

■助成金額…接種1回につき1,750円(期間中2回まで)
 ※接種料金から助成金額を差し引いた料金が自己負担となります。

■接種手続き

市内の医療機関で接種する人

医療機関へ保険証と母子手帳を提示し接種

市外の医療機関で接種する人

全額自己負担で接種した後、令和7年3月3日(月)までに助成金の申請を、下記申し込みフォームまたは電話で健康づくり課へ

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295



申し込みフォーム



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



~フレイル予防にプラス★~ 耳の健康に気を付けましょう

聴力が衰えると、人と会話がしにくくなり、家の中に閉じこもりがちになるなど、フレイル(心と体の活力が低下した状態)になる可能性が高くなります。また、耳から入る情報が少なくなると、脳への刺激が減って認知症につながりやすくなります。フレイルや認知症を予防するためには、耳の健康にも気を配ることが大切です。

【こんなことはありませんか?~老人性難聴チェック~】

- 聞き間違いが多く、会話がちぐはぐになる
- 何度も聞き返すことが増えた
- テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
- 呼びかけられても気が付かないことが多い
- 話し声が大きくなったと言われる

聞こえにくいからといって、大きな音を聞き続けていると、さらに難聴の症状を悪化させる要因になります。チェックが一つでもあったら、老人性難聴の初期症状かもしれません。医療機関に相談してみましょう。