

11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「きたボ」対象にもなっています。きたボ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(休) 相続で家族を困らせないための基礎知識
- 11日(月) 転倒を防ぐカラダづくり
- 20日(休) 高血圧症と食事の話
- 29日(金) 転倒を防ぐ環境づくり / 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、健康やくらの情報交換 / 7日(休) 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のわ☎62-3247)※要予約

・体操、雪かきで腰を痛めないコツ / 27日(休) 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
10月20日 (日)	及川脳神経クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811
10月27日 (日)	しゅいつちう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567
11月3日 (日・祝)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111
11月4日 (月・振替)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888
11月10日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708
11月17日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大連一丁目3-1 2階 ☎61-3372

※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。

日曜当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
10月20日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	11月10日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
10月27日 (日)	大河原整骨院 本連三丁目1-26 ☎65-0104	11月17日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
11月3日 (日・祝)	佐藤整骨院 大連一丁目6-8 ☎63-3725		

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状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
10月20日 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000
10月27日 (日)	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
11月3日 (日・祝)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600
11月4日 (月・振替)	まぶる調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
11月10日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月17日 (日)	きたかみ中央薬局 芳町7-20 ☎63-6877

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科	月日	歯 科
10月20日 (日)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811	11月17日 (日)	伊東歯科医院 常盤台一丁目23-13 ☎61-0246

※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。

【お詫びと訂正】広報きたかみ764号(9月20日発行)の休日当番薬局のうち、10月14日の薬局名称は、正しくは「おおぞら薬局」です。お詫びして訂正します。

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

施設検診のご案内

北上市の集団検診(11月末終了)と同じ内容の検診を、当市の受診券を利用して、次の指定された検診機関で受診することができます。事前予約制となっていますので、受診を希望する人は早めに電話で予約してください。

特定健診・健康診査(後期高齢者)・結核肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

- とき…11月1日(金)～12月20日(金)
- ところ…岩手県予防医学協会BigWaffle(盛岡市北飯岡四丁目8-50)、県南センター(金ケ崎町西根前野209-1)
 ※県南センターは結核肺がん検診のみ実施します。
- 予約・問い合わせ…岩手県予防医学協会BigWaffle ☎0570-00-7185、県南センター ☎0197-44-5714
- 胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診
- とき…12月20日(金)まで
- ところ…岩手県対がん協会すこや館(矢巾町医大通二丁目1-6)
- 予約・問い合わせ…岩手県対がん協会 ☎019-618-0151

自宅で診療を受けられます！

北上市モバイルクリニックは、高血圧などで定期通院している人が利用できるサービスです。看護師が同乗した車両が自宅を訪問し、車内でオンライン診療を受けられます。対象地区にお住まいで、対象医療機関に通院中の人は、ぜひ利用をご検討ください。

- 対象地区…二子、更木、黒岩、口内、稲瀬、和賀、岩崎、藤根
- 対象医療機関…北上市済生会病院、いわぶ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
- 問い合わせ…健康づくり課☎72-8315



健幸だより

食育まつり開催！

食育に関するイベントを開催します。野菜の計量体験に挑戦した人へは野菜の詰め合わせをプレゼント！(無くなり次第終了)ぜひお越しください。

- とき…11月9日(土)11時～13時30分
- ところ…江釣子ショッピングセンター・パルジョイスタジオ
- 内容…野菜の計量体験、食育クイズ、バジメータによる野菜摂取量の測定、栄養相談など
- 問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

10月は「骨髄バンク推進月間」

白血病などの血液疾患には骨髄移植が有効な治療法ですが、提供していただけるドナーが必要です。移植を必要とする患者さんは毎年約二千人います。1人でも多くの命を救うため、皆さんのドナー登録の協力をお願いします。
 ※ドナー登録方法などの詳細は、右記の日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。



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



地域活動やボランティア活動が介護予防に

介護予防と聞くと運動や食事を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？運動や食事はもちろん大切ですが、心身共に健康に過ごすためには社会参加が大切であるということが近年の研究で明らかになっています。

社会参加の形はさまざまですが、地域活動やボランティアに参加することは、地域や困っている人の助けになるだけではなく、人や地域とのつながりが生まれ、日々の暮らしに充実感をもたらします。特に高齢者にとって、お薦めの介護予防の活動です。

募集中のボランティア活動は、北上市社会福祉協議会が発行するボランティア募集情報一覧「つなぐ」や、「北上市市民活動情報センターNEWS」で確認できます。

適度な運動、バランスの良い食事、そして社会とのつながりを大切に、介護予防に取り組みしましょう。