

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。

### むし歯になりにくいおやつはどっちかな？

5歳児から小学2年生のお子さんとその保護者を対象に、むし歯になりにくいおやつの選び方を学ぶ教室を開催しました。よくかんで食べるとむし歯予防になることや、子どものおやつは「小さなご飯(補食)」であることなどを学んだ後、チョコビスケットとリンゴの食べ比べをしました。

参加したお子さんからは「チョコがいっぱい歯にくっついた!」や「リンゴを食べたら、ビスケットが歯から

なくなった!」などの感想が聞かれ、リンゴの食物繊維と水分による自浄作用を体感していました。

最後は歯みがきの練習をして、自分で自分の歯を守るためのスキルアップ!おうちでもおやつに「小さなご飯」を選んでみてくださいね♪



### 休日当番医 (9時～17時)

月日	当番医	当番医
1月19日 (日)	いしかわ内科クリニック 大塚南一丁目1-25 ☎67-2288	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
1月26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
2月2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	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
2月9日 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
2月11日 (火・祝)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
2月16日 (日)	しゅうちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
2月23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	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
2月24日 (月・振休)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100

※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
1月19日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	2月9日 (日)	とどろ接骨院 鬼柳町部島38-1 ☎67-5210
1月26日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5710	2月16日 (日)	山内接骨院 上江釣子17-204 ☎63-6505
2月2日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	2月23日 (日・祝)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

### 休日当番歯科 (9時～12時)

月日	当番歯科	月日	当番歯科
1月19日 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 ☎65-1182	2月16日 (日)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町二丁目13-20 ☎63-4058

※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	薬局
1月19日 (日)	ツルハドラッグ大塚店 大塚南一丁目1-24 ☎67-6324	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月26日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	さくら調剤薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 村崎野17-22-1 ☎68-4976
2月2日 (日)	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月9日 (日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月11日 (火・祝)	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	さわやか薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 立花10-48-7 ☎65-5000 村崎野17-22-1 ☎68-4976
2月16日 (日)	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331
2月23日 (日・祝)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月24日 (月・振休)	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	

**子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)

### 第4期スタート!! きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」

「きたポ」の第4期が1月1日から始まっています。第3期と同様、2,500人まで参加できます。ウォーキングやさまざまなイベントでポイントがたまりやすくなります。皆さんの参加をお待ちしています!

#### 利用規約が変わります

参加者の適切な把握・管理のため、「きたポ」の利用規約を改正しました。アプリへの最終ログイン日から1年以上ログインが行われていないアカウントは削除します。「きたポ」の詳細は、右記市のホームページをご覧ください。



#### ポイント交換説明会を実施します!

第3期で3,000ポイント以上を獲得し、電子マネーへの交換に不安がある人向けに、ポイント交換説明会を実施します(申し込み不要)。

■とき・ところ…2月28日(金)10時～15時・hoKko 1階  
 ■電子マネーへの交換手順は、アプリで登録しているメールアドレスへ2月6日ごろに通知します。

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

### 過去の子宮頸がん予防ワクチンの 接種費用の払い戻しをします

■対象…次の全てに該当する人

- ①定期接種の機会を逃した平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれ
- ②令和4年4月1日時点で北上市に住居登録がある
- ③定期接種期間内(小学6年生相当年齢から高校1年生相当年齢)に3回の接種を完了していない
- ④定期接種期間外(平成25年6月14日から令和4年3月31日)に国内の医療機関で自費で接種した

■助成額…接種費用のみ(最大3回接種分)

■申請期間…令和7年3月31日まで

※詳細は、市のホームページをご覧ください。



■定期接種期間中に2回接種した場合の例



### 2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。

■まちの保健室(長寿介護課☎72-8221)

・ウォーキング、体操、健康相談など/

7日(金):消費者被害の話、13日(木):脳健康と運動の話、19日(水):老後のお金の管理、25日(火):腰痛のセルフケア/10時～11時30分/hoKko 1階



### 北上医師会からの緊急のお願い

市内の医療機関では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによる救急外来受診者と入院患者が激増し、通常診療と入院診療に大きな影響が出ています。

皆さんにおかれましては、基本的な感染予防(うがい、手洗い、マスク着用)の励行をお願いします。

発熱や風邪などの症状で医療機関を受診する際は、可能な限り市販の検査キットで検査のうえ受診をお願いします。事前に検査を行うことで、医療機関の混雑を避け、早期診断・処方を受けることができます。

### 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

### 雪かきで腰を痛めないために ～腰の負担を減らすポイント～

本格的な雪のシーズンとなり、日々雪かきを頑張っている人は多いのではないのでしょうか。雪かきは長時間腰を曲げ、重い雪を持ち上げる動作を繰り返すことで、腰の筋肉に負担がかかり痛みが出やすいといわれています。長い冬を元気に過ごすために、雪かきで腰の負担を減らすポイントをお伝えします。

- ・雪かき前後に前・後屈や手足を伸ばすストレッチを行う。
- ・持ち上げるときはできるだけ腰を曲げず、スクワットのように膝を使って持ち上げる。
- ・一度に持ち上げる雪の量を少なくする。
- ・雪を持って移動するときは、スコップを胸より低い位置にする。
- ・雪を捨てるときは腰をひねらず、捨てる方向に体を向ける。
- ・雪かき後は体を温める。お風呂に入るのもおすすめです。