

モバイルクリニックをご存じですか？

市モバイルクリニックは、診療に使用する通信機器を載せた車両が自宅に伺い、車の中で画面越しに医師の診療を受けることができます。同乗した看護師が診療時のサポートを行います。自宅で待ち時間なく、安心して診療を受けられますので、ぜひ利用をご検討ください。



市のホームページ



市公式YouTube

夏だけ・冬だけの
利用もOK！



■対象地区…二子、更木、黒岩、口内、稲瀬、和賀、岩崎、藤根
 ■対象者…対象地区にお住まいで対象医療機関に定期的に通院しており、症状が安定している人（胃管交換やブロック注射などの医師による処置が不要な人）
 ■対象医療機関…北上済生会病院、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、柴田医院、むらさきのクリニック、立正堂医院

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8315

休日当番医（9時～17時）

月日	当番医
8月17日 (日)	日高見中央クリニック 北見柳22-46 ☎61-0888 上江釣子15-213 ☎72-6760
8月24日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
8月31日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
9月7日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 大通り一丁目3-1 1F ☎72-8700
9月14日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
9月15日 (月祝)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 大曲町1-2 ☎64-6003

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当番歯科
8月17日 (日)	都島歯科小児歯科クリニック 大曲町9-26 ☎64-3033

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
8月17日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	9月7日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
8月24日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170	9月14日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
8月31日 (日)	とどろき接骨院 鬼柳町都島38-1 ☎67-5210		

※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。
 ※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。

休日当番薬局（9時～17時）

月日	当番薬局
8月17日 (日)	すずらん薬局 北見柳22-36-11 ☎61-2277 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
8月24日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545 ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月31日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月7日 (日)	ウェルビー薬局北上駅西口店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881 村崎野17-171 ☎66-7121
9月14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
9月15日 (月祝)	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

がんに関する市民講演会

■とき…9月23日（火・祝）14時～（受け付けは13時40分～）
 ■ところ…日本現代詩歌文学館講堂
 ■定員…230人（先着順）
 ■申し込み…9月12日（金）までに右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 ☎ 72-8296
 ※詳細は市のホームページをご覧ください。



申し込みフォーム



市のホームページ

9月は ところに寄り添い いのちを守るいわて 月間

岩手県では9月を「ところに寄り添いいのちを守るいわて」月間（自殺防止月間）とし、自殺予防に取り組む社会づくりを目指しています。自身だけでなく、家族や大切な人のいのちを失わないために、こころの健康に関心を持ち、できることから始めてみましょう。

悩んでいる人がいたら勇気をもって話しかけよう

本人の気持ちを否定したり責めたりせず、本人の話に耳を傾けましょう。

一人で悩まず、まずは相談してみよう

誰にも話せない事、話したくない事があっても、誰かに聞いてもらうことで気持ちが軽くなるかもしれません。相談窓口を利用しましょう。秘密は厳守しますので安心してご連絡ください。



SNS相談

電話相談

フリーダイヤル ☎ 0120-061-338

＜相談受付時間＞

月 火 水 木 金 土 日
 (24時間)

9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」対象のイベントもあります。きたポの詳細は右記ホームページをご覧ください。各イベントの詳細は、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（火）高齢期のうつを防ぐ
- ・10日（水）脳の健康と運動の話
- ・19日（金）知っておきたい認知症の話
- ・26日（金）尿漏れ防止について

/10時～11時30分/hoKko 1 階

■鬼柳町月曜ウォーキング（鬼柳地区健康づくり推進協議会 ☎ 67-4310）

ウォーキング/1日、8日、15日、22日、29日の月曜日/9時～11時/鬼柳地区交流センター

こころの体温計

携帯電話やスマホ、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。

こころの体温計
簡単！こころの健康チェック！



NEW 診断メニュー

あなたの眠りはいかがですか？

これって愛？これってDV？

大切な人を突然亡くされたあなたへ

本人モード 家族モード

赤ちゃんママモード

ストレス対処タイプテスト

アルコールチェックモード

いじめのサイン「守ってあげたい！」

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

本人モード結果画面（例）

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296

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



～夏の低栄養にご注意を～

暑さで食欲が落ちると、必要な栄養が不足しがちです。特に高齢者は、栄養不足が続くと筋力や体力が低下し、フレイル（虚弱）状態に陥りやすくなります。この時期は、冷たい麺類など、さっぱりしたものばかり食べてしまいがちですが、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・野菜など、さまざまな食品をバランスよく取り入れることが大切です。

～低栄養チェックリスト～

- ☐ 1日3食食べていない
- ☐ 主食、主菜、副菜をバランスよく取れていない
- ☐ 毎食タンパク質をとっていない（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）
- ☐ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった

※いづれかにチェックが付いた人は、積極的に食生活を見直しましょう。早めの対策が大切です。