

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「きたボ」対象のイベントもあります。きたボの詳細は下記ホームページからご確認ください。
 ※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)
 ・3日(金) 秋の自然を楽しむウォーキング
 ・9日(木) 生活習慣病改善のための運動
 ・17日(金) ポールウォーキングで姿勢改善
 ・27日(月) 自分で歩く力を保つために～ロコモと予防～
 /10時～11時30分/hoKko 1階

休日当番医(9時～17時)

月日	当番医
9月21日(日)	さくらPORTクリニック 安部医院 川岸一丁目20-1F ☎72-6700 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
9月23日(火・祝)	かさい睡眠呼吸器クリニック 大内眼科クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
9月28日(日)	北上駅前さとう心療内科医院 斎藤産婦人科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
10月5日(日)	かわいクリニック 北上こども医院 藤沢18-12-1 ☎72-8551 村崎野15-354-2 ☎81-6660
10月12日(日)	室岡医院 よしだ整形外科クリニック 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
10月13日(月・祝)	芳野内科医院 たまだ江釣子クリニック 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 上江釣子16-129-1 ☎77-5656

※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。

休日当番歯科(9時～12時)

月日	当番歯科
9月21日(日)	とも歯科クリニック 本通り一丁目8-17 ☎64-1601

※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。

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)

休日当番薬局(9時～17時)

月日	当番薬局
9月21日(日)	つくし薬局北上駅東口店 いずみ薬局 川岸一丁目20-1F ☎62-7460 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
9月23日(火・祝)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月28日(日)	かすみそう薬局 おおぞら薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
10月5日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
10月12日(日)	おでんせ薬局 さくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 4F ☎65-5551 村崎野17-170-2 ☎81-4545
10月13日(月・祝)	ふるさと薬局 あい薬局村崎野店 藤沢18-12-5 ☎62-6820 村崎野15-354-3 ☎71-1101
10月12日(日)	銀河薬局村崎野店 日本調剤北上薬局 村崎野17-171 ☎66-7121 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
10月13日(月・祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575
10月12日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
10月13日(月・祝)	かえで薬局 イオン薬局江釣子店 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 北鬼柳19-68 ☎62-7001
10月13日(月・祝)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
9月21日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	10月5日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
9月28日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	10月12日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170

接種券をお忘れなく！ 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 予防接種の定期接種を開始します

■接種期間…10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
 ■対象…市内に住所を有し、次のいずれかに該当し接種を希望する人①接種時に満65歳以上の人(9月下旬に接種券を送付)②接種時に満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人(事前に健康づくり課へ申請後、接種券を送付)
 ※8月20日以降に当市に転入した人は申請が必要です。
 ■自己負担額(助成後)…【インフルエンザ】2,100円【新型コロナウイルス感染症】6,200円
 ※助成は期間中1人1回までです。

※接種後の申請では助成が受けられません。
 ※生活保護を受給している人は無料です。
 ■持ち物…①接種券②接種料金③保険証またはマイナンバーカード④運転免許証などの本人確認できる書類
 ※実施医療機関や使用予定のワクチンは、右記市のホームページを確認するか、健康づくり課へお問い合わせください。
 【市外の医療機関で接種する場合】
 接種日の10日前までに右記申し込みフォームまたは健康づくり課へ申請してください。
 ■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



ホームページ



申し込みフォーム

小児インフルエンザ 予防接種を開始します

■接種期間…10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
 ■対象…市内に住所を有し、接種時に生後6カ月～本年度小学6年生の人
 ■助成金額…接種1回につき1,750円
 ※助成は期間中1人2回までです。
 ※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。
 【市内の医療機関で接種する場合】
 医療機関に保険証またはマイナンバーカードと、母子健康手帳を提示してください。
 【市外の医療機関で接種する場合】
 全額自己負担で接種した後、右記申し込みフォームで助成金の申請をするか、電話で健康づくり課へお問い合わせください。
 ■申請期限…令和8年3月2日(月)
 ■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



私もなるかも？ 認知症

長寿になるほど認知症の人の数が増え、令和7年の認知症と軽度認知障害(MCI)の高齢者は約3.5人に1人と推計され、今後も増え続けることが見込まれています。
 認知症は誰もがかかる可能性がある病気です。いつ自分や家族、友人や知人が認知症になるかわかりません。自分ごととして理解することが大切です。
 当市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症について正しい知識と理解を身につけた「認知症サポーター」の養成講座を開催しています(5人以上のグループに講師を派遣)。お互いに尊重し合い、自然に手を差し伸べることができれば、認知症であっても希望を持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。

認知症サポーター養成講座の申し込みは、右記申し込みフォームまたは長寿介護課へご連絡ください。



申し込みフォーム



認知症サポーター
 キャラバンのロバ隊長