

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。検診当日は、受診券と受診料を忘れずにお持ちください。

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4日(火)から12月19日(金)の平日

■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(金ヶ崎町西根前野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19日(金)までの平日

■ところ…岩手県対がん協会すこや館(矢巾町区大通二丁目1-6)

■予約・問い合わせ…岩手県対がん協会すこや館 ☎ 019-618-0150

～当番医などのご利用にあたって～

- ・発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
- ・当番医などは変更になることがあります。
- ・混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医
10月19日(日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
10月26日(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
11月2日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780 前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
11月3日(月・祝)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006 ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
11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 ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
11月16日(日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 おか乳腺クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎62-6275

休日当番歯科(9時～12時)

月日	当 番 歯 科	月日	当 番 歯 科
10月19日(日)	なおこ歯科クリニック 北竜10-104-2 ☎61-3368	11月16日(日)	はなえ歯科医院 上江釣子17-93 ☎72-5545

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
10月19日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	11月9日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
10月26日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	11月16日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
11月2日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		

休日当番薬局(9時～17時)

月日	当 番 薬 局
10月19日(日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
10月26日(日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
11月2日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822 あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月3日(月・祝)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
11月9日(日)	とんぼ薬局 上野町五丁目14 ☎61-0101 おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月16日(日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 イオン薬局江釣子店 北竜19-68 ☎62-7001
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

#7119

岩手県救急安心センター

#8000

こども救急電話相談

※緊急を要する場合は、119番に通報してください。

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。

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「きたぽ」対象のイベントもあります。きたぽの詳細は右記ホームページからご確認ください。
 ※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)
ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など/
・5日(休)知っておきたい介護保険の話
・14日(休)転びにくいカラダづくり
・19日(休)脳卒中を防ぐためのポイント
・25日(火)認知症予防の運動
10時～11時30分/hoKko 1階

■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)※予約が必要です。
体操/26日(休)10時30分～11時30分/和賀町総合福祉センター

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すると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8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、ベジメータによる野菜摂取量の測定、健康関連機器の測定など

■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」です—

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。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。

※北上市では骨髄ドナー支援助成事業を実施しています。詳細は市のホームページをご覧ください。
 ※ドナー登録方法などの詳細は、日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。



市のホームページ



日本骨髄バンクのホームページ

健幸だより

きたかみ健康福祉ポイント事業は
12月31日をもって終了します

同事業には、多くの人にご参加いただきありがとうございます。2,800人以上の参加があり、当初の予定よりも1年延長して実施してきました。一定の成果を得たことから区切りとさせていただきます。これからも日々の生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

なお、12月31日までに3,000ポイント以上貯めた人は、令和8年2月から電子マネーに交換が可能です。対象者には、メールでご案内します。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

接種券(はがき)が必要です
 ～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～

広報きたかみ9月号(No.776)でお知らせした「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」を接種する際は、送付した接種券(はがき)を必ず医療機関に持参してください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

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、近年の研究では、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明らかになっています。

社会参加にはさまざまな形がありますが、地域活動やボランティア活動に参加することは、地域や困っている人の手助けになるだけでなく、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。特に高齢者の皆さんには、介護予防のためにお勧めしたい活動です。

現在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」でご確認いただけます。

適度な運動や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。

