

健康ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎01655③2373

開館 9時～12時（月曜のみ）

休日当番医

急患に限ります

2月3日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

10日 市立総合病院

☎01654③3101

11日 市立総合病院

☎01654③3101

17日 吉田病院

☎01654③3381

24日 名寄東病院

☎01654③2188

3月3日 市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120 (20) 8699

子育て保健

ミニカレンダー

2月

4日(月) 親子ふれあいひろば

5日(火) ちびっこひろば②

7日(木) 4カ月児健診

12日(火) ちびっこひろば③

13日(水) お母さん教室①

14日(木) 3歳児健診

15日(金) のびのび親子教室

16日(土) お父さんお母さん教室

18日(月) 股関節脱臼検診

風連幼児健診

19日(火) ちびっこひろば④

21日(木) お母さん教室③

22日(金) 親子ふれあいひろば

25日(月) 赤ちゃん計測日

26日(火) 1歳6カ月児健診

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

インフルエンザの予防

この冬は、12月に名寄保健所管内でインフルエンザ警報が発令されるなど、例年より早く流行し始めています。

インフルエンザの潜伏期間は1～5日（最大7日間）で、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなど飛沫に含まれるウイルスを鼻やのどから吸い込み感染します。また、汚染された物を触って感染する場合があります。

のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの風邪に似た症状のほかに、突然38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。気管支炎、肺炎、脳症など重症化することもあるので、高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。

インフルエンザの可能性がある方は早めに医療機関を受診しましょう。※発熱後12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします。

予防のポイント

外出後は 手洗い・うがいを

外出後は「石鹸を使った手洗い」と「うがい」で、身体に付着したウイルスを洗い流しましょう。

家の温度・湿度

室温…20～24℃程度
湿度…60%
に調節して室内の乾燥を防ぎ、ウイルスを侵入しづらくしましょう。

抵抗力を 高めましょう

休養と栄養を十分にとって体力をつけ、インフルエンザに対する抵抗力を高めましょう。

外出時はマスクを

マスクを着けて鼻とのどにうるおいを与え、ウイルスを侵入しづらくしましょう。また、できるだけ人ごみを避けましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種を毎年流行前に受けて、重症化を予防しましょう。65歳以上の方や、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がい有する方に費用の一部助成があります。※希望により受ける接種です。



うつさないためのポイント

咳・くしゃみが出始めたら

他の人にうつさないためにマスクをしましょう。

咳やくしゃみでウイルスが2～3メートル飛び散ります。



咳・くしゃみをしているとき

ティッシュなどで口や鼻を押さえ、鼻水、たんを含んだティッシュはふた付のごみ箱に捨てましょう。押さえた手はよく洗いましょう。

※市内の幼稚園、小・中学校におけるインフルエンザ臨時休校の状況は、ホームページで随時お知らせします。

がん検診のご案内

「子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診料金無料のお知らせ」はがきを平成30年4月に該当する方へ送付しています。有効期限が3月31日までとなっていますので、この機会にぜひお受けください。なお、はがきのみでの受診はできませんので、希望する方は保健センターへ申し込みください。

ところ	とき	受付時間	検診内容
保健センター	3月7日(木)	9:00～14:30	子宮・乳がん
		11:30～12:00	大腸がん

※子宮がんは20歳以上・乳がんは30歳以上の女性で平成29年度に受診していない方、大腸がんは30歳以上の方が対象。

※現在空きのある日程を記載しているため、すでに定員に達している場合もあります。

※料金などの詳細は問い合わせください。