

## 新型コロナワクチン接種を希望される方は、今月中に!

市内の集団接種会場は、年内を目途に終了する予定で接種体制を整えています。接種を希望される方は早めの接種にご協力ください。

## インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは、くしゃみや咳によりインフルエンザウイルスが飛び散り、ほかの人に感染することで起こる病気です。一般的に高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れる場合が多く、重症化すると気管支炎、肺炎、熱性けいれんなどを起こすこともあります。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◇インフルエンザの予防には、次の4つの感染防止対策が有効です



①マスクの着用 ②手洗い・うがい ③手指消毒 ④こまめな換気

◇流行前にインフルエンザワクチンの接種をご検討ください

◇十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう

## 冬の各種検診のお知らせ

各日まだ空きがあります!

今年度まだ検診を受けられていない方はぜひお申込みください。

### 日 程

令和6年1月11日(木)、12日(金) 保健センター (西2北5)

令和6年1月13日(土) ふうれん健康センター (風連町本町76)

### 受付時間

8時~11時 (受付時間を15分毎に区切っています)

### 検診内容

特定健診 (健康診査)

30歳以上の名寄市国保加入者

30歳以上の生活保護世帯者

後期高齢者医療保険加入者

各種がん検診など

胃・肺・大腸がん検診は30歳以上

前立腺がん検診は50歳以上

エキノコックス症検診は9歳以上 (5年に1回)

肝炎ウイルス検診は30歳以上

(過去に肝炎検査を受けたことがない方で肝炎の既往がない方)



◀詳細は広報なよろ4月号健康ガイド9ページから11ページの内容をご参照ください

◇ご希望の方は早めに保健センターまで申し込みください。

# 健康ガイド

## 問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分~17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

## 休日当番医 急患に限ります

12月3日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101

10日 吉田病院  
☎01654③3381

17日 名寄東病院  
☎01654③2188

24日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101

31日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101

1月1日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101

~3日 ☎01654③3101

~3日 ☎01654③3101

~3日 ☎01654③3101

…救急医療情報案内…  
 フリーダイヤル  
 ☎0120(20)8699

## 子育て保健事業 についてのお知らせ



## 12月の予定

8日(金) 乳児健診

13日(水) のびのび親子教室

14日(木) 計測日

※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。

15日(金) 1歳6カ月児健診

18日(月) 乳児健診

股関節脱臼検診

21日(木) 3歳児健診

※対象の方には、個別にご案内しています。