

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7日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

11日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

14日 名寄東病院

☎01654③2188

21日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

28日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

3月6日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

☎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(木) 7カ月児健診・BCG

8日(月) 3歳児健診

9日(火) ちびっこひろば①

12日(金) 親子ふれあいひろば

15日(月) 股関節脱臼検診

のびのび親子教室

16日(火) 4カ月児健診

17日(水) 1歳6カ月児健診

18日(木) ちびっこひろば②

22日(月) 風連幼児健診

24日(水) 赤ちゃん計測日

25日(木) ちびっこひろば③

26日(金) 親子ふれあいひろば

29日(月) お母さん教室①

※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

例年、この時期にはインフルエンザの流行が心配されます。

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、つばなどの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かぜ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。

■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ものにうるおいを与え、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があ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、痰を含んだティッシュはフタ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、市ホームページで随時お知らせします。

がん検診のご案内

検診には平成27年5月に配布した「無料クーポン券」が利用できます。有効期限は平成28年3月31日までですので、ぜひご利用ください。

料金などの詳細については、お問い合わせください。（すでに定員に達している場合があります。ご了承ください）

ところ	とき	受付時間	検診内容
保健センター	3月10日(木)	9:00～14:00	子宮がん
		11:00	大腸がん
	3月11日(金)	9:00～14:00	乳がん

※子宮がんは20歳以上・乳がんは30歳以上の女性で平成26年度に受診していない方、大腸がんは30歳以上の方が対象です。