

# 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5日 たに内科クリニック

☎01654③1223

11日 吉田病院

☎01654③3381

12日 市立総合病院

☎01654③3101

19日 名寄東病院

☎01654③2188

26日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

3月5日 吉田病院

☎01654③3381



…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

6日(月) 7カ月児健診・B C G

7日(火) ちびっこひろば①

8日(水) のびのび親子教室

10日(金) 親子ふれあいひろば

13日(月) 3歳児健診

14日(火) ちびっこひろば②

16日(木) 1歳6カ月児健診

20日(月) 股関節脱臼検診

風連幼児健診

21日(火) ちびっこひろば③

22日(水) お母さん教室①

23日(木) 4カ月児健診

24日(金) 親子ふれあいひろば

27日(月) 赤ちゃん計測日

28日(火) ちびっこひろば④

※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もあります。

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の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りて体力をつけ、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

「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28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9日(木)	9:00～14:30	子宮がん
		11:00～12:00	大腸がん
	3月10日(金)	9:00～14:30	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27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。

※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。

※料金などの詳細はお問い合わせください。