

# 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 8時45分～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

12月1日 名寄三愛病院

☎ 01654③3911

8日 たに内科クリニック

☎ 01654③1223

15日 片平外科・脳神経外科

☎ 01654③3375

22日 吉田病院

☎ 01654③3381

29日 名寄東病院

☎ 01654③2188

1月1～3日 市立総合病院

☎ 01654③3101

1月5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



12月

5日(木) のびのび親子教室

13日(金) 親子ふれあいひろば

16日(月) 股関節脱臼検診

17日(火) 3歳児健診

18日(水) 1歳6カ月児健診

24日(火) 赤ちゃん計測日

※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

この冬は例年より早く道内でインフルエンザの流行が始まっています。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、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や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、痰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、市ホームページで随時お知らせします。

## 総合検診のご案内

#### ◆特定健診(健康診査)

【対象】30歳以上の名寄市国保加入者と生活保護世帯者、後期高齢者医療保険加入者

#### ◆各種がん検診など

【対象】胃・肺・大腸がん検診…30歳以上

エキノコックス症検診…9歳以上(5年に1回)

肝炎ウイルス検診…30歳以上で過去に肝炎検査を受けたことがなく、肝炎の既往がない方

前立腺がん検診…50歳以上

検診場所	日程	受付時間
保健センター	令和2年1月16日(木)、17日(金)	7:00～10:30
ふうれん健康センター	令和2年1月18日(土)、19日(日)	7:00～10:00

※現在空きのある日程を記載しています。すでに定員に達している場合はご了承ください。※ご希望の方は、必ず事前に保健センターまでお申込みください。