

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによって引き起こされる病気で、その症状は普通の風邪の症状と似ていますが、38度以上の高熱が出たり、頭痛、関節痛、筋肉痛のほか、気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあるなど、普通の風邪とはまったく違う病気です。

### インフルエンザの予防

- ① 外出後は必ず石鹸で手を洗い、うがいをする。
- ② 部屋の乾燥を防ぎ、定期的に換気を行なう。
- ③ 抵抗力をつけるため、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる。
- ④ ワクチンを接種する。

インフルエンザ予防接種について  
紋別市では、65歳以上の方が接種を希望するとき、料金の一部を負担するだけでインフルエンザ予防接種（1人1回）を受けられます。この予防接種は、必ず受ける義務はありませんが、発病予防、特に重症化防止に有効ですので、

希望される方は早めに接種しておきましょう。

### 対象者

満65歳以上の市民で、接種を希望される方

※但し、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある60歳以上の方も対象となりますので、かかりつけの医師に相談ください。

### 接種期間

10月1日（金）から12月24日（金）まで

### 実施医療機関

- ・大原病院
- ・武田医院
- ・上渚滑診療所
- ・平岡医院
- ・小林整形外科
- ・道立紋別病院
- ・さかきもんまクリニック
- ・松野病院
- ・横山病院
- ・白松メデイカルクリニック
- ・曾我クリニック

※事前に電話等で予約してください。

※ワクチンの数に限りがありますので、希望する医療機関で受けられないことがあります。

### 接種負担金

千円を負担していただきます。接種後、医療機関へ支払いくださいます。

※生活保護世帯の方は、本人負担がありません。予約する前に保健センターへ連絡ください。

不明な点については保健センターに問合せください。

### 胃がん・肺がん・大腸がん検診のお知らせ

#### 日程

11月25日（木）～26日（金）

#### 受付時間

- ① 6時30分～7時
- ② 7時30分～8時
- ③ 8時30分～9時

#### 対象

・40歳以上

（昭和40年3月31日生以前）

#### ・節目検診

30歳（昭和49年4月1日～

50年3月31日）

35歳（昭和44年4月1日～

45年3月31日）

### 内容

- ・胃がん検診
- ・胃部レントゲン検査
- ・肺がん検診
- ・胸部レントゲン検査
- ・大腸がん検診

便潜血反応検査（便の血液反応をみます。）

※明らかに肛門から出血がある方は、この検査はおすすめできません。早めに医療機関に相談しましょう。

### 料金

胃がん検診 千500円

肺がん検診 800円

大腸がん検診 500円

70歳以上（昭和10年3月31日生以前）の方は、無料です。

国民健康保険加入の方も検診料金の助成があります。

検診当日「保険証」を持参し、

受付に提示してください。

保険証の提示がないと通常の検診料金となり、後でお返しすることができません。

申込み・問合せ先は保健センターまで

\*1日（金）から申し込み受付いたします。

## 閉じこもらず元気づくりの場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

60歳以上の方で、外出先の少ない方や体力に自信のない方などに対し元気づくりをサポートしています。あなたの身近に心躍る楽しい場…それが老化予防の第一歩です。まだどこにも参加したことのない方はぜひ足を運んでみませんか？ あなたの参加をお待ちしています。

### 緑ほがらかクラブ

日程及び内容

10月5日(火)・12日(火)

「歌・体操・室内ゲーム」

10月19日(火)「歌・体操・11月カレンダーづくり」

10月26日(火)「講話～脳をいきいきさせる暮らし方」

脳いきいき度チェック

時間 10時～12時

会場 緑高齢者ふれあいセンター



### ふきのとう

日時 10月15日(金) 10時～12時

内容 「室内ゲーム(人間輪投げ・新聞紙で遊ぼう)」

会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

### 介護者手をつなごう会

日時 10月19日(火) 13時30分～15時30分

会場 保健センター

### ひまわりクラブ

日時 10月28日(木) 10時～12時

内容 体力測定の結果を返します。  
その他歌やゲームを行います。

会場 落石高齢者ふれあいセンター

### はつらつクラブ

日程及び内容

10月12日(火)・19日(火)

「レクリエーション」

時間 10時～11時

会場 保健センター



### リハビリ陶芸

日程 10月12日(火)・19日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

## 介護予防教室が開催されました

9月2日(木)に緑高齢者ふれあいセンターで「転倒・骨折を予防しよう」と介護予防教室が開催されました。転倒・骨折予防の話や体操、福祉用具の紹介と購入・レンタル等のサービスの説明、レクリエーションが行われました。なお、上渚滑町民センターでも同様の教室が開催されますので、参加をお待ちしています。

### 第3回介護予防教室

日時 10月27日(水)10時～  
場所 上渚滑町民センター



おおよま在宅介護支援センターの展示室コーナー



転倒骨折予防体操に合わせて楽しくリフレッシュ

問合せ先 紋別市さいわい在宅介護支援センター ☎ 3113 番  
紋別市おおよま在宅介護支援センター ☎ 1232 番まで