

# 健康ライフ



## 「この冬、インフルエンザに 負けないために！」

インフルエンザってなに？  
インフルエンザウイルスが身体に入ることによって起こる感染症です。

全身に現れる強い症状が特徴で、普通のカゼと違い重症化すると肺炎、脳症などの合併症を招き、時には死にも至るので、早めの予防策が何よりも大切です。

### インフルエンザ予防のポイント！

- ・ 十分な栄養と休養をとる
- ・ 人ごみを避ける
- ・ 室内の乾燥に気をつける
- ・ マスクの着用
- ・ 手洗いとうがい励行

### インフルエンザ予防接種

インフルエンザの最も効果的な予防法は、流行前の予防接種です。ワクチン接種は、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに1〜2回（65歳以上の高齢者は1回）受けましょう。

### 65歳以上の インフルエンザ予防接種

65歳以上の市民で予防接種を希望される方は、実施医療機関で早めに接種を済ませましょう。

### 対象者

満65歳以上の市民で、接種を希望される方

※但し、60歳以上の方で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気がある方も対象となる場合がありますので、主治医に相談ください。

### 接種期間

10月2日(月)  
12月22日(金)

### 実施医療機関

市内の医療機関  
※事前に電話等で予約をしてください。

※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。

### 接種費用

千円の一部自己負担があります。

※65歳以上の生活保護世帯の方は、本人負担はありませんが、申請が必要なので保健センターへお知らせください。

### 問い合わせ先

保健センター  
☎(24)3355番



## 離乳食教室のお知らせ

子育て中の方を対象として、離乳食教室を行います。大人の食事からの取り分け方法や、月齢に合わせた離乳食作りを、一緒に体験しませんか？デモンストレーションを行ない、離乳食の基本をお伝えします。離乳食について気になること、不安なことのある方、離乳食の進め方がわからないという方にお勧めの教室です。

### 内容

- ・ 離乳食の基本について
- ・ 大人の食事からの取り分け方法、調理のポイント。
- ・ 月齢にあわせた離乳食の固さ、1回の目安量、味付け。
- ・ 大人の食事の1回の目安量。
- ・ デモンストレーション終了後、試食を行います。

日 時	対 象
11月14日(火) 13:00~15:30	初期・中期の子どもの 5~8ヶ月 親名 15名 持参
11月28日(火) 13:00~15:30	後期・完了期の子どもの 9~12ヶ月 親名 15名 持参

会場 保健センター 2階  
栄養指導室・研修室  
参加費 150円(材料費として)

### 持ち物

子供用茶碗、スプーンなど、試食に必要なもの。エプロン、手拭タオル、三角巾  
1歳前のお子さんの託児は行いませんので、必要な方はベビーカーやおんぶひもを持参してください。上のお子さんの託児については申し込みの際相談ください。

### 問い合わせ先

保健センター  
☎(24)3355番

## 健康講演会のお知らせ

市では、今年度から国保加入者を対象とした生活習慣病予防目的の国保ヘルスアップ事業を行っています。

国保加入者以外の市民の皆さんも参加できますので是非お越しください。

日程 10月6日(金)  
時間 19時~20時30分  
内容 「生活習慣病の予防について」  
自分の健康は自分で守ろう

講師 飯田女子短期大学講師  
松下 拡 先生

会場 紋別市保健センター  
受講料 無料

### 問い合わせ先

保健センター  
☎(24)3355番



# 健康ライフ

## 胃がん肺がん大腸がん検診のお知らせ

日時

11月16日(木)～17日(金)

- ・ 6時30分～7時
- ・ 7時30分～8時
- ・ 8時30分～9時

会場

保健センター

対象

40歳以上(52年3月31日生以前の市民)

節目検診 30歳(51年4月1日生)～52年3月31日生) 35歳(54年4月1日生)～57年3月31日生)

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(自宅で2日分の便を採取します。))

料金

胃がん検診 千500円  
肺がん検診 500円  
大腸がん検診 800円

※70歳以上、生活保護世帯の方は無料です。

※国保加入者は、検診料金の助成があります。

検診当日「国民健康保険被保険者証」を持参してください。

※10月2日(月)から保健センター(☎24)3355番で申込み受付を開始します。

## 介護者をつなごう会

介護での苦労話を話すこと、聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日程 10月17日(火)

時間 13時30分～15時30分

会場 保健センター

## はつらつクラブ

日程 10月10日(火)

時間 10時～11時

内容 レクレーション

会場 保健センター

## リハビリ陶芸

日程 10月10日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は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。



# 北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間…午前8時～11時 午後12時～15時

外来診療休診日…土曜日、日曜日、祝祭日

外科診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
循環器科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
消化器科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日、午後の受付は15時～16時
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
精神神経科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	下記※参照
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	○	-	-	
眼科	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	火曜日、午前の受付は10時まで
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
麻酔科	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	

※精神神経科は、第1水曜日4日(1日診療)、第2火曜日10日(午前診療)、第2水曜日11日(1日診療)、第3水曜日18日(1日診療)、第4金曜日27日(午前診療)、となります。なお、診療日の変更もありますので電話等で確認してください。  
 ※循環器科は、上記以外に、第1、第3、第5金曜日が午後診療となりますので、診療を受ける方は電話等で確認してください。  
 ※産婦人科は、分娩については6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩にかぎって一部再開していますので、常勤医師とご相談ください。  
 ※受診される方は、診療を行っていない日もありますので、電話などで確認してください。  
 ※平成18年度内科インフルエンザ予防接種の電話予約は、平日(土・日・休日は除く)15時～17時までとなっています。

問い合わせ先 北海道立紋別病院 ☎24-3111番