



この冬、インフルエンザに 負けないために！

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが体に入ることによって起こる感染症です。

全身に現わ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、時には死に至ることもあります。そのため、早めの予防対策が何より大切です。

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
- ・室内の乾燥を避ける（加湿する）
- ・マスクの着用
- ・手洗いとうがいの励行

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歳以上の方の 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、市内の医

療機関で早めに接種を済ませましょう。

※60歳以上の方で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気の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1日（月）
～12月21日（金）

※事前に電話で予約をしてください。

※ワクチンの数には限りがありますので、希望する医療機関で受けられない場合もあります。

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連絡ください。

胃がん・肺がん・大腸がん 検診

日時 11月15日（木）・16日（金）
受付 6時30分～7時、7時30分～8時、8時30分～9時

場所 保健センター

対象 40歳以上（S43年3月

31日生以前）の市民、30歳（S52年4月1日生～S53年3月31日生）、35歳（S47年4月1日生～S48年3月31日生）

内容

胃がん検診・胃レントゲン検査

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）

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歳以上の方、生活保護世帯の方は無料です。

※国保加入者は、検診料金の助成が受けられますので、保険証を持参ください。

申込み 10月1日（月）

保健センター
☎(24)3355番

料理講習会

日時 11月6日（火）
10時～12時30分

場所 保健センター2階

参加料 300円

申込み 10月31日（水）まで

円進藤 ☎(23)7222番

本宮 ☎(23)2473番



介護者をつなぐ会

介護経験の有無を問わず、なたでも参加できます。

日時 10月16日（火）

13時30分～15時30分

場所 保健センター

はつらっクラフ

日時 10月9日（火）

10月16日（火）

10時～11時

内容 レクリエーション

場所 保健センター



リハビリ陶芸

日時 10月9日（火）

10月16日（火）

13時～15時

場所 保健センター

※はつらっクラブ、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。

健康ライフ



※動きやすい服装で来てくだ
さい。
◎高齢者福祉課在宅介護支援
☎(24)2111 内線451番

日程

日 程	ふれあいセンター名	事業名
10月15日(月)	上渚滑	らんらん広場 かみしょこつ
10月16日(火)	緑	緑ほがらかクラブ
10月18日(木)	落石	ひまわりクラブ
10月19日(金)	渚滑	ふきのとう

高齢者ふれあいセンター
で介護予防事業として、今
月は体力測定を行います。
自分らしく生活するために、
今の体力を把握し、これか
らの健康づくりを考えてみ
ましょう。初めての方も大
歓迎です。
対象 市内に住む60歳以上
の方
時間 10時～11時30分

介護予防事業



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



外来診療予定表	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	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	10月16日(火)から午後休診
循環器科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
消化器科	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	10月16日(火)から午後休診
呼吸器科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
神経内科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	下記※1参照
小児科	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	再診のみ予約制
耳鼻咽喉科	○	○	—	—	—	○	○	—	—	—	
眼科	○	○	○	○	○ ^{※2}	—	○	○ ^{※2}	—	—	完全予約制(新患・再診)
皮膚科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	完全予約制(新患・再診)
精神神経科	1日診療～3日(水)、9日(火)、17日(水)、18日(木)、24日(水)、31日(水) 午前診療～10日(水)、26日(金)										

- ※1 産婦人科の分娩については、昨年6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師と相談ください。
- ※2 眼科の水曜日午前は、予約検査のため、一般診療は行いません。木曜日午後の予約は、13時までです。
- ※ 整形外科、眼科、泌尿器科については、予約の患者様が優先に診療となりますので、了承ください。
- ※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。

◎ 北海道立紋別病院 ☎ (24) 3111番