



手洗い・うがいや予防接種によりインフルエンザへの感染を予防しましょう！

問保健センター
☎(24)3355 番

乳がん検診

乳がんにかかる女性は年々増加傾向にあり、30歳代から40歳代に急激に増加します。乳がんにかかりやすい時期は、妊娠、出産、育児にと忙しく自分の健康管理に意識がいかない時期でもあります。早期に発見することで治すことができるがんです。そのためには定期的に検診を受けることが大切です。

日時 12月13日(月) 9時～9時30分、10時～10時30分、10時30分～11時、12時30分～13時、13時30分～14時

場所 保健センター
対象 40歳以上の方(昭和46年3月31日生以前)

※心臓ペースメーカー装着の方は、誤作動や故障の原因となりますので検査対象とはなりません。

内容 視診、触診、マンモグラフィー検査
定員 90名(先着順)
持ち物 保険証
料金 2千200円(昭和16年3月31日生以前の方は無料)

申込み 11月1日(月)から

インフルエンザワクチン 予防接種料金の助成

今年度のインフルエンザ予防接種については、昨年流行した新型インフルエンザと従来の季節性インフルエンザの両方に対応したワクチンが使用されます。次の方について、接種料金を助成します。

助成対象区分	自己負担額(※2)	接種までの手続き
生活保護受給世帯の方	無料	・接種前に保健センターまたは渚滑出張所、上渚滑支所に印鑑を持参し、申請してください。 ・助成証明書が届きましたら、市内医療機関に電話等で予約し、接種を受けてください。
市民税非課税世帯の方	1,000円	
市民税課税世帯の満65歳以上の高齢者等(※1)	2,800円	市内医療機関に電話等で予約し、接種を受けてください。

※1 満60歳以上で、心臓や腎臓、呼吸器等に身体障害者1級程度の重い障がいがある方

持っている方も「高齢者等」の区分として助成対象になります。

※2 自己負担金は接種を受けた医療機関で支払ってください。

◎2回目の接種については、料金が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

肺炎予防のための肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎球菌は、肺炎・気管支炎・副鼻腔炎・中耳炎・髄膜炎などを起こす細菌の一つで、多数の高齢者が、肺炎球菌が原因の肺炎で亡くなっています。

高齢者の肺炎を予防するため、肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。

対象 75歳以上の方
接種場所 市内各医療機関
※事前に電話で予約してから接種を受けてください。

料金 3千500円

※75歳以上の生活保護世帯の方は、接種料金が無料となりますので、接種を受ける前に保健センターに申請してください。

お口の教室

「固いものが食べにくくなった」「口の渇きが気になる」など、以前と少し違うなど感じている方にお勧めの教室です。

日時 11月29日(月) 13時30分～15時
場所 保健センター
内容 口腔機能チェック、お口の体操、お口の手入れなど

講師 歯科衛生士 及川順子氏
参加料 無料
申込み 11月26日(金)まで

介護予防事業

	高齢者ふれあいセンター	日程	内容	時間
らんらん広場かみしよこつ	上渚滑	8日(月)	体操 クリスマス飾作り	10:00 ～ 11:30
緑ほがらクラブ	緑	9日(火)	講話・実技 「高齢者のおしゃれと身だしなみについて」	
ひまわりクラブ	落石	25日(木)	体操 カレンダー作り	
渚滑ふきのとう	渚滑	26日(金)	体操 ミニツリー作り	

料理講習会

生活習慣病予防のため、旬の食材を使った塩分控えめのバランス食を紹介します。

日時 12月1日(水)10時～12時30分
場所 保健センター
参加費 300円

申込み 11月24日(水)まで
問い合わせ・申込み
進藤☎(23)7222番
本宮☎(23)2473番



男性料理教室

生活習慣病予防のため、簡単においしいヘルシーメニューを紹介します。

日時 11月25日(木)10時～12時30分
場所 保健センター
参加費 300円

申込み 11月18日(木)まで
保健センター

離乳食教室

日時 11月12日(金)(初期・中期)、19日(金)(後期・完了期) 13時～15時
場所 保健センター

対象 5～8か月の子どもの親(初期・中期)、9～12か月の子どもの親(後期・完了期)

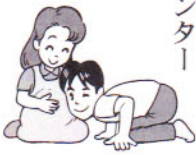
内容 離乳食の基本について
定員 各15名
参加費 150円(材料費)

持ち物 子ども用茶わん、スプーンなど試食に必要なもの、エプロン、手ぬぐいタオル、三角巾

妊婦サークル

妊娠中の出来事や気になっていることなど、保健センターに集って情報交換しませんか。

日時 11月2日(火)13時30分～15時30分
場所 保健センター
内容 茶話会
申込み 保健センター



介護者をつなごう会

日時 11月16日(火)13時30分～15時30分
場所 保健センター

はつらつクラブ

日時 11月9日(火)、30日(火)10時～11時
場所 保健センター
内容 レクリエーション

リハビリ陶芸

日時 11月9日(火)、30日(火)13時～15時
場所 保健センター

リハビリ訪問・住宅改修相談

日時 11月18日(木)9時30分～15時30分
内容 体の状態にあった動作の訓練や住宅改修の相談、介護の相談などに応じます。
担当 北海道総合在宅ケア事業団

理学療法士 渡辺 晋輔氏
申込み 11月11日(木)まで

介護保険課調査支援係
☎(24)2111 内線452番

北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

受付時間… 8時～11時 12時～15時
休診日… 土、日、祝日 電話予約… 9時～16時

○=全日診療 △=午前のみ診療 ☆=午後のみ診療 -=休診

外来診療	月	火	水	木	金	備考
内科	△	△	△	△	△	
呼吸器科	-	-	-	-	△	新患・再診とも予約制
神経内科	-	-	-	-	△	第2・第4、予約制
循環器内科・腎臓内科	-	○	-	-	-	新患・再診とも予約制(診療時間 10時～15時)
内科専門外来(腎臓・糖尿・高血圧等)	-	-	☆	-	-	新患・再診とも予約制(診療時間 13時～16時)
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	△	△	△	△	△	新患・再診とも予約制
耳鼻咽喉科	○	△	☆	△	-	
眼科	○	○	△※1	△	-	新患・再診とも予約制
皮膚科	-	△	-	-	-	
泌尿器科	-	-	○	-	-	新患・再診とも予約制
精神神経科	1日診療: 5日(金)、8日(月)、9日(火)、16日(火)、18日(木)、22日(月)、29日(月)					
	午前診療: 17日(水)			午後診療: 15日(月)		

※1 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。

- 月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などでご確認ください。
- 予約制の診療科は、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご了承ください。
- 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、電話などでご確認ください。

☎北海道立紋別病院 ☎(24)3111番