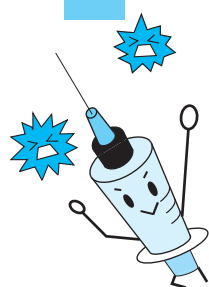


インフルエンザの 予防接種をあげまじやう！



インフルエンザは流行性の疾患で、毎年12月～3月頃に流行しています。感染すると、高熱など様々な症状があらわれます。予防するためには、流行前にワクチンの接種を受けることが最も効果的な方法です。

次の日程で予防接種を実施しますので、早めの接種をおすすめします。

市立稚内病院からの ご案内 小児・大人

市立稚内病院では、11月1日から小児・大人のインフルエンザ予防接種を開始します。

【小児】
対象年齢／
1歳児以上中学生以下
（希望があれば6か月児
以上は接種可能です）
接種場所／市立稚内病院1
階 救急外来待合室
接種日／病院が指定する日
（病院ホームページまた
は1階医事課窓口でご確
認ください）
接種時間／14時30分～16時
持ち物／保険証
受付方法／10月24日（水）
から1回目の電話予約を
開始します。
※初回時の接種年齢が13歳
未満の方は、2～4週間

後を目安に2回目の接種
が必要です。
※2回目の予約は、初回接
種後に1階医事課窓口で
受け付けます。
予約受付時間／
12時～16時30分
※土日・祝日を除く
予約専用電話／
☎23-4890
※診察券をお持ちの方は、
電話の際に用意してくだ
さい。診察券番号をお伺
いします。
※病院代表電話（☎23-
2771）からは繋ぐこ
とができません。
料金／
1回目…3,600円
2回目…2,550円

【大人（高校生以上）】
接種場所／市立稚内病院
内科またはかかりつけの
診療科（妊婦の方は産婦
人科）

接種日・接種時間／
各科診療時間内
持ち物／保険証
受付方法／予約制ではあり
ません。接種希望の方は
受付時間内に1階医事課
窓口にお越しください。
（初診でない方は自動再
来機での受付もできま
す。）
料金／3,600円
※高齢者等の助成対象の方
は、事前に市保健福祉セ
ンターで申し込みをし、
その際交付される問診票
を持参のうえ来院してく
ださい。詳細は次の「健
康推進課からのご案内」
を参照してください。
問い合わせ／市立稚内病院
医事課医事グループ
☎23-2771

健康推進課からの ご案内 高齢者等助成

① 接種当日において満
65歳以上の方
② 心臓・腎臓・呼吸器の
機能障害及びヒト免
疫不全ウイルスによ
る免疫機能障害で身体障
害者1級に認定されてい
る、接種当日において満
60歳から満64歳の方
申し込み先／健康推進課窓
口（市保健福祉センタ
ー内、沼川支所、宗谷支所
内）
※健康推進課のみ電話予約
が可能です。
受付開始／10月15日（月）
接種期間／11月1日（木）
～平成25年1月31日（木）
接種医療機関／
市立稚内病院、市立稚内
こまどり病院、じけい小
児科内科医院、横田内科
医院、たかはし内科胃腸
科、クリニックス森の風、
道北勤医協宗谷医院、稚
内嶺心会病院
※事前予約が必要となる病
院もあります。詳細は申
し込み時にご確認ください
い。
接種回数／1回
自己負担額／1,500円
※生活保護受給者は全額免
除となるので、保護受給
者証を医療機関に提示し
てください。
問い合わせ／市健康推進課
庶務・予防グループ
☎23-4000

簡単！一回で終わるインフル

インフルエンザ予防

インフルエンザウイルス
に感染すると、38度以上の
発熱や、頭痛、関節痛、筋
肉痛など全身症状が強く、
あわせて普通の風邪と同様
の喉の痛み・鼻水などの症
状も見られます。
特に、乳幼児や高齢者、
慢性疾患を持っている方が
インフルエンザにかかると
重症化しやすく、合併症を
引き起こす恐れもあるので、
大変危険です！
ワクチンの接種だけでな
く、普段から予防を心がけ、
健康に過ごせるようにしま
しょう！

☆手洗い・うがいは念入
に！
外は雑菌がいっぱいです。
外から帰ってきたら、まず
は「手洗い」と「うがい」
を徹底しましょう。

《うがい》
市販のうがい薬を使うの
も有効ですが、紅茶・緑茶・
ウーロン茶などでうがいを
することも効果的です。



《手洗い》
石けんやハンドソープを
使い、最低15秒以上、手の
ひらだけでなく、手の甲、
指の間や爪の間、手首まで
しっかりと洗いましょう。
洗った後は清潔なタオル
などで水分を十分ふき取り
ます。



「咳エチケット」を
守りましょう！
☆咳エチケットとは？
人に向かって咳やくしゃみをしない
ことです。
インフルエンザウイルスの一番の感
染経路は咳やくしゃみによるもの（飛沫
感染）なので、周囲に人がいる場所で咳
やくしゃみが頻繁に出るときは、マス
クをつけましょう。マスクをつけてい
ない時は、とっさに出そうになったと
きは、人から顔をそらしたり、ティッ
シュやハンカチ、手や腕などで口・鼻を
覆いましょう！

☆外から帰ったら
手だけでなく、体や服に
も雑菌が付着しています。
帰宅したら、コートなどは
玄関に入る前に脱ぎまし
ょう。また、念入りに顔を洗
い、服も着替えると良いで
しょう。
この他にも、人ごみを避
けるようにしたり、バラ
ンスの良い食事をとる、十分
な睡眠をとるなど、普段か
ら健康に気を付けることが
インフルエンザの予防にも
つながります。
身近なところから予防に
取り組み、健康に冬を乗り
切りましょう！