



咳止め・痰きりのお薬について

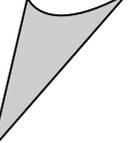
現在都市部においては、インフルエンザが大流行し、既に TV 報道等でお聞き及びのこととは思いますが、

咳止めや痰きりのお薬が入手しづらくなっております。

そのため、本来 1 週間から 10 日分を処方すべきところ、薬の入荷状況にもよりますが、

広く症状のある方にお渡しするため、処方量を減らさせていただく場合がございますの

で、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



天塩町立国民健康保険病院



インフルエンザ予防接種について

当町では例年1月下旬～2月にインフルエンザが流行いたしますが、今年は11月流行するなど例年にない状況が生じております。

また、例年であればインフルエンザワクチンの入荷数も限定的であったところ、今年においては潤沢に入荷可能な状況から、**今後更なるインフルエンザの流行を防ぐべく、今年に限り下記の期間、インフルエンザ予防接種を外来診療にて実施いたします。**

接種を希望する方は、受付にて予防接種を希望する旨申し出願います。

記

期間：令和5年12月11日(月)～22日(金)

※6か月～13歳までは2回接種となりますので、上記期間に1回目、1月に2回目接種いたします。

※水曜日・木曜日の午後は休診ですので、ご了承願います。

料金：

	金額
6か月～18歳	無料
19歳～64歳	3,500円
65歳以上	1,000円

天塩町立国民健康保険病院

インフルエンザを予防しましょう!



毎年、冬から春にかけてインフルエンザが流行しています。一般的に11月から流行し始め、1月～2月頃流行のピークになるインフルエンザですが、今年は例年より早く本格的な流行になる可能性があり注意が必要です。特に高齢者の方や基礎疾患のある方、幼児、妊婦の方は重症化するおそれがありますので予防に取り組み、気をつけましょう。

* インフルエンザの症状 *

- ◆ 38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。
全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。



*ほとんどの方は数日で熱が下がり、1週間以内で治ります。
小児では、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発するなど、重症になることがあるため注意が必要です。

* かかったかなと思ったら *

自分の体を守り、他の人にうつさないために、

- ・ 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 安静にして、休養を取りましょう。
- ・ 水分を補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・ 咳が出るときはマスクをつけましょう。
- ・ 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほどは外出を控えることが望ましいです。



《咳エチケット》

咳・くしゃみが出るときは周囲の人から顔をそらし、ティッシュで口や鼻をおおいます。咳が出るときはマスクをつけましょう。

* 予防のポイント *

インフルエンザは飛沫感染と接触感染でうつります。

- ◆ 飛沫感染…感染した人が咳などをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまいウイルスが体内に入る。
- ◆ 接触感染…感染した人が咳を手で押さえた後などに触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着し、その場所に触れた別の人の手が口や鼻に触れることで粘膜などを通じてウイルスが体内に入る。

感染経路（飛沫感染、接触感染）を断つことが大事です。



1) 外出後の手洗い・手指消毒

手指などに付着したインフルエンザウイルスを除去・消毒するのに有効です。

2) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

4) 人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する際は不織布製マスクを着用すると良いでしょう。



インフルエンザの予防に取り組みましょう。かかった時には「他の人にうつさない」ことが大事です。

ご質問・ご相談は…

天塩町役場 福祉課ふれあい係 (2-1728 福祉課直通) まで、お問い合わせください。

12月 **STOP** 滞納！



納付できない特別の事情がある方は必ずご相談ください
(相談先は裏面をご覧ください)

天塩町 徴収強化月間

納付に関するご相談はこちらから

<input type="checkbox"/> 町道民税・固定資産税 軽自動車税・国民健康保険税	住民課 税務係	9-7750
<input type="checkbox"/> 介護保険料・後期高齢者保険料	福祉課 保険係	2-1728
<input type="checkbox"/> 公営住宅料	建設課 建築係	9-7730
<input type="checkbox"/> 水道料	建設課 水道係	
<input type="checkbox"/> 下水道料	建設課 下水道係	
<input type="checkbox"/> 貸地料・貸家料	総務課 財政管財係	2-1001
<input type="checkbox"/> 病院医療費	天塩町立国民健康保険病院	2-1058

天塩町収納率向上対策本部

令和5年 12月 外来診療予定表

12月の外来診療体制は次のとおりとなります。

ただし、やむを得ない事情により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	受付時間	内科		整形外科		出張医外来			各種予防接種
		午前 8:30 - 11:00	午後 2:00 - 4:00	午前 8:30 - 11:00	午後 2:00 - 4:00	診療科	医師	受付時間	
1	金	○	○	○	○	小児科	平野	9:00~16:00	(13:00ふれあいC)、全て接種可
2	土								
3	日								
4	月	○	○	○	○				麻しん風しん混合
5	火	○	○	○	○				日本脳炎
6	水	○	休診	○	休診				BCG
7	木	○	休診	○	休診				4種混合、B型肝炎
8	金	○	○	○	○				水ぼうそう、おたふく
9	土								
10	日								
11	月	○	○	○	○				ヒブ、肺炎球菌、ロタ
12	火	○	○	○	○				麻しん風しん混合
13	水	○	休診	○	休診				4種混合、B型肝炎
14	木	○	休診	○	休診	眼科	加藤	12:00~15:00	(要予約)
15	金	○	○	○	○				日本脳炎
16	土								
17	日								
18	月	○	○	○	○	眼科	鈴木	9:00~14:00	(要予約)
19	火	○	○	○	○				日本脳炎
20	水	○	休診	○	休診				BCG
21	木	○	休診	○	休診	婦人科	小野	13:00~16:00	(要予約)
22	金	○	○	○	○	小児科	平野	9:00~16:00	(13:00ふれあいC)、全て接種可
23	土								
24	日								
25	月	○	○	○	○				水ぼうそう、おたふく
26	火	○	○	○	○				日本脳炎
27	水	○	休診	○	休診				ヒブ、肺炎球菌、ロタ
28	木	○	休診	○	休診				4種混合、B型肝炎
29	金	○	○	○	○				
30	土								
31	日								

【お願い】 ◎ 常勤医師が当面の間一人となりますので、診察の待ち時間が長くなるのが予想されます。ご理解いただきますようお願い致します。

◎ 発熱、咽頭痛等カゼの症状のある方については、受診について電話でお問合せいただき、外来看護師の指示に従うようお願いいたします。

◎ 時間外におけるコンビニ受診(緊急性の低い軽症や気軽な受診)は、緊急性の高い患者様の治療に影響がありますのでご遠慮いただき、外来診療時間に受診願います。

不明な点がございましたら、病院受付窓口(電話2-1058)へお問い合わせください。

天塩町立国民健康保険病院