

診療所だより

お問合先：北設楽郡東栄町三輪字上栗5番地

東栄医療センター TEL 0536-79-3311

下川診療所 TEL 0536-76-0545

インフルエンザ予防接種のご案内

接種期間 10月1日(木)～1月29日(金) 期間内の接種を済ませるようお願い致します。

接種場所 東栄医療センター ※ 下川診療所の集団接種はありません。

接種時間 3:00～4:30

集団接種 **完全予約制**

10月	(月) ◎19日 ◎26日				
	(金) 2日 9日 16日 23日 30日				
11月	(月) ◎2日 ◎9日 16日 30日				
	(金) 6日 13日 20日 27日				
12月	(月) 7日 14日 21日 28日				
	(金) 4日 11日 18日				
1月	(月) 4日 18日 25日				

◎の日の接種時間は3:30～4:30となりますのでご注意ください。

※集団接種の希望の方は必ず予約が必要です。(9月1日より予約開始)

平日1:00～5:00の間に電話にて予約をお取りください。

※定期的に外来受診されている方は、10月1日以降外来受診時に接種可能です。

予約の必要はありませんので、希望される方は受診時に申し出て下さい。

(耳鼻科・眼科・精神科受診は除く)

接種料金 13歳以上 4,350円(東栄町在住の65歳以上の方は、2,700円)

6か月以上13歳未満 3,100円 (2回6,200円)

〔東栄町内の在住の6か月～中学生までは接種費用全額補助〕

注意事項 ・ワクチンがなくなり次第終了となります。 ・診察券を必ずお持ちください。

・中学生までは母子手帳を持参してください。・事前に予診票の記入をお願いします。

・中学生以下の接種希望者は保護者同伴のうえ接種をお願いします。

今月の住民健診

今年度の健診は、新型コロナウイルス感染対策のため **完全予約制** となっております。

7日(月) 三輪(上奈根・下奈根・河内・市原)

14日(月) 月

19日(土) 全地区

28日(月) 設楽西・設楽東・加賀野

受付時間 月曜日 午後1:00～3:00 土曜日 午前8:30～11:30

・当日は、役場から送付される受診券、問診票と、診察券、保険証をお持ちください。

・予約日時の変更を希望される方は役場住民福祉課(☎76-0503)までご連絡ください。

・感染予防のため、マスク着用で、密を避けるため予約10分前にご来院ください。

・受診日当日、体調が悪い方は事前に東栄医療センターまでご連絡ください。

※住民健診と同時に運動器検診を実施します。当日動きやすい服装、履物でお越しください。

※3月に実施した希望調査にご回答されていない方で住民健診を希望される方は、

役場住民福祉課(☎76-0503)までご連絡ください。

熱中症予防チェックリスト

熱中症は、日中だけではなく**夜間**も注意が必要です。

熱中症発生の約半分は**高齢者**。発生場所の半分は**家（庭）**です。

予防ができているかチェックしてみましょう。

1 暑さに注意しましょう

- ☐ 室温は28℃以下である。
- ☐ 服装は麻や吸汗・速乾素材のものなどを選んでいく。
- ☐ 日当たりの良い窓にはすだれやカーテンを使って、日陰を作っている。
- ☐ 外出時は、日傘や帽子を使用している。
- ☐ 十分な睡眠がとれ、1日3回食べている。

2 こまめに水分補給をしましょう。

このような水分補給をしていますか？

- ☐ 起床時——コップ1杯（200ml）ほど
 - ☐ 日 中——1時間に1回程度でコップ1／2杯（100ml）ほど
 - ☐ 入浴前と入浴後——コップ1杯ほど
 - ☐ 就 寝 時——コップ1杯ほど
- チェックがつかないところは、改善しましょう。

《ワンポイント!》自宅でできる熱中症予防ドリンクの作り方

材料：

水 1ℓ ・ 塩小さじ 1/2 ・ 砂糖大さじ 2 ・ レモン汁小さじ 1

すべての材料を混ぜて完成。砂糖と塩は、ちゃんと水に溶かしてください。

9月の予定

- 精神科 4日（金）・18日（金）
- 日曜外来 13日（日）
- 午後整形外科 14日（月）・28日（月）
- 4日（金）・18日（金）
- 休診のお知らせ 7日（月）整形外科
- 耳鼻科診療時間の変更 8日（火）の診療は16：00まで

東栄医療センターからのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。

受付・会計時には間隔をあけてお待ちください。

現在 受付・会計時に新型コロナウイルス感染対策のため、一定の距離と間隔を保ち、順番をお待ちいただいています。