

# ヘルシーナ 健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 医療機関の適正受診にご協力ください

近年、「平日の昼間は仕事があるから」「昼間は病院が混んでいるから」などの理由で、急病ではないにもかかわらず、休日や夜間に病院を受診する方が全国的に増えていきます。このため、急に具合が悪くなった緊急性の高い患者さんの治療に支障が出るのが心配されています。

また、救急医療に携わる医師や看護師などの医療スタッフの負担が大きくなり、本市において救急医療体制が維持できなくなる恐れがあります。

救急医療を必要とする方が安心して医療を受けられるよう、医療機関の適正受診にご協力ください。

#### ① かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、普段の健康管理をしてくれる身近な医師のことで、日頃の診察の他に、健康相談や指導を行ってくれます。気になることは、まずはかかりつけ医に相談し、適切なアドバイス

スを受けましょう。  
② 診療時間内にかかりましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。少人数の診療体制となっており、自己負担も大きく設定されており、自己負担も大きくなります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

#### ③ 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうだけでなく、同じ検査や処置を行うことで体に負担を与えてしまいます。今受けている治療に不安があるときは、かかりつけ医に相談しましょう。

#### ④ お薬手帳を活用し、必要な分の薬をもらいましょう

お薬手帳は、薬の飲み合わせや重複投与を防ぐ目的があり、薬局でもらえます。薬は用量・用法を守って服用し、薬が残っているときは、医師や薬剤師

に相談し、必要な分だけもらいましょう。

◆ 休日・夜間に受診するか迷ったら、まずは電話で相談しましょう

☎ 10000697

・ 子どもの場合 小児救急電話相談

☎ #8000(全国共通短縮電話番号)

※短縮番号を利用できない場合

☎ 0529629900

【相談時間】午後7時～翌午前8時

【相談料】無料(通話料は相談される方の負担)

【相談員】看護師(難しい事例は小児科医)

※子どもの様子を見て、急いで医療機関を受診した方がよいと思った時は、迷わず医療機関を受診してください

◆ 大人の場合 救急医療情報センター

☎ 23-1133(無休、24時間対応)

※症状に応じた医療機関情報を知ることができます。

◆ 市内の当直医の診療時間

日曜・祝日・年末年始

【内科】午前9時～午後5時

【歯科】午前9時～正午

平日夜間

【内科】各診療所診察終了時間～午後9時

※当直医は、田原市健康カレンダー、広報たはら、市HPなどに掲載

◆ お手軽3分フィットネス

お手軽3分フィットネス集  
スポーツ課などで配布中!

126

股関節周りを柔軟にし、健康的な体づくりを

お尻や股関節周りの筋肉は、骨盤や股関節の安定や動作に関わります。歩く習慣のない人や長時間座って仕事をする人はこの筋肉が硬くなりやすいので、ストレッチでケアしていきましょう。

スポーツ課 ☎ 23-3531



- 1 あぐらをかいて、一方の膝を立てる。
- 2 膝を立てた脚でもう一方の脚をまたぎ、膝の外側に足を着く。
- 3 背筋を伸ばし、息を吐きながら、またいだ脚側の後方へ上体をひねる。(つられてお尻が浮かないよう気をつける) 脚を胸にできるだけ引き寄せ、視線を後ろに向けキープする。  
※この姿勢で左右30秒