



3月 保健センター便り

保健センター ☎ 67・1151

健康で安心して暮らすため…

「かかりつけ医・歯科医」

を持ちましょう

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」は、病気の治療や健康について相談ができる身近なお医者さんです。普段の健康状態をよく知ってもらい、日常生活で気を付ける点などを相談して病気を予防しましょう。体調に不安があったら、重症になる前に早めにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

夜間や休日に、体調が悪くなった時

急を要する状態でなければ、健康状態に気をつけながら、早めに休養をとり、安静にしてかかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。

急な発熱や嘔吐で体調が悪い時、歯の痛みがひどくなった時などは、休日急病診療所、休日歯科診療所、夜間は在宅当番医または救急指定医療機関を受診しましょう。

子どもの病気など判断が難しいときは、下記の相談窓口へご相談ください。

●子どもが急な病気で困った時に…

保健センターなどが閉まった後、専門相談員による相談が受けられます。

■愛知県小児救急電話相談 #8000 (短縮番号)

(短縮番号が使えない場合は☎052・962・9900)

相談受付日 毎日

受付時間 午後7時～11時

■育児もしもしキャッチ ～時間外電話相談～

☎0562・43・0555 (あいち小児保健医療総合センター)

相談日 火～土曜日(祝日・年末年始を除く)

受付時間 午後5時～9時

休日・夜間に受診できる医療機関

医療機関	診療時間	場所・連絡先
休日急病診療所	日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時	保健医療センター内 ☎67・2555
休日歯科診療所	日曜・祝日・年末年始 午前9時～正午	保健医療センター内 ☎69・8020
在宅当番医	平日の午後8時～11時 休日・祝日・年末年始の 午後5時～11時	市内在宅当番医療機関 ☎67・2828 (テレフォン案内)
救急指定医療機関	24時間体制	救急医療情報センター ☎0532・63・1133



救急車を呼ぶ場合

①119番を回し「救急です」とはつきり告げる

②あわてず、聞かれたことにはつきり答える

・氏名、住所、目印、電話番号
・「いつ」「どこで」「どうした」などの状況と症状の説明

③到着するまでに何か処置をする必要があるかをたずね指示に従う。



病気の予防のために
健診を受けましょう

病気になってからでは、医療費もかかります。定期的に健診を受けて、病気を予防しましょう。

市では、がん検診、特定健診、ヤングエイジ健診、歯周病検診などを実施しています。



健康手帳を活用しましょう

自分の健康管理のため、医師や歯科医師・薬剤師などに健康状態を知らせるために、糖尿病手帳や血圧手帳、お薬手帳、健康手帳などを活用しましょう。

健康手帳は、健診の結果や体重、血圧値など、健康状態を記録する手帳です。毎年の健診結果を見比べ、体の変化を確認しましょう。

健康手帳は、保健センター、市保険年金課、南部市民センター窓口で配布しています。

