

# 1月健康だより



ふゆほんばん むか かぜ いりょうきかん じゅしん きかい ふ  
冬本番を迎え、風邪やインフルエンザで医療機関を受診する機会が増えてき

こんげつ じょうず いしや かた あんない  
ます。今月は上手なお医者さんのかかり方をご案内します。

## い も かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、病気になたとき真っ先に

そうだん ちいき おなじ いし  
相談できる地域のお医者さんのことです。同じ医師

しんさつ ふだん びょうれき たいしつ  
が診察することで、普段の病歴や体質がわかるた

め、急に具合が悪くなっても安心して診てもらふこと  
ができます。

## じゅしん かけもち受診はやめましょう

あんい ふくすう  
安易に複数の医療機関を受診することは、

ふひつよう とうやく ちゅうしゃ く かえ ちりよう ながび  
不必要な投薬や注射を繰り返し、治療が長引く

けっか  
結果になります。

こうせいろうどうしやけんきゅうはんはんさくせい じょうず じょう  
厚生労働省 研究 班作成の「上手な医者のかかり方10か条」を

さんこう  
参考に上手に医療機関を利用しましょう。



## 上手な医者のかかり方10か条

1. 伝えたいことはメモして準備  
つた じゅんび
2. 対話の始まりは挨拶から  
たいわ はじ あいさつ
3. より良い関係作りはあなたにも責任が  
よ かんけいづく せきにん
4. 自覚症状と病歴はあなたを伝える大切な情報  
じかくしやうじょう びょうれき たいせつ じょうほう
5. これからの見通しを聞きましょう  
みとお き
6. その後の変化も伝える努力を  
ご へんか つた どりよく
7. 大事なことはメモをとって確認  
だいじ かくにん
8. 納得できないときは何度でも質問  
なっとく なんだ しつもん
9. 治療効果をあげるため、お互いに理解が必要  
ちりようこうか たが りかい ひつよう
10. よく相談し、治療方法を決めましょう  
そうだん ほうほう き



やかん にちよう しゅくじつ きゅうしん とき  
夜間、日曜、祝日などかかつけ医が休診の時は・・・

しんりょう さが  
診療している医療機関の探し方

よっかいちいききゅうきゅういりょうじょうほう  
●四日市地域救急医療情報センター

☎353-1199

じかんだいおう げんざいじゅしんかのう でんわ あんない おつ はなし  
24時間対応で、現在受診可能な医療機関を電話で案内します。落ち着いてお話しください。

●医療ネットみえ

インターネットで現在受診可能な医療機関を検索できるほか、診療科別に医療機関を検索することも  
できます。

インターネット <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による案内 <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

おんせい  
音声・FAX案内 ☎FAX 0800-100-1199



おうきゅうしんりょう  
応急診療について

にちよう しゅくじつ おうきゅうしんりょうじょ かいせつ  
四日市市では、日曜、祝日に受診可能な応急診療所を開設しています。

四日市市応急診療所

ないか しょうにか ねんまつねんし  
内科・小児科 日曜・祝日・年末年始(12/31,1/1,2,3)

じ び か 科 日曜  
耳鼻科

とにもに ぜんぜん じ ごご ひるやすみ  
ともに午前10時～午後4時(昼休 午後0時～午後1時)

◆◆◆いのちをテーマにした講演会開催のお知らせ◆◆◆

こうえんめい かまたみのる むらかみのぶお たいわいん  
講演名 「鎌田 實 村上信夫 いのちの対話inよっかいち」

にち じ ねん がつ にち ど じ  
日時 2013年2月2日(土)13時～

かい じょう よっかいちしぶんかいかんだい  
会場 四日市市文化会館第1ホール

てい いん めい もうしこみふよう むりょう  
定員 1700名 申込不要 無料

た しょうさい こうほう げじゅんごう らん  
その他 詳細は広報よっかいち12月下旬号をご覧ください

よっかいちしほけんじょ けんこうそうむか  
四日市市保健所 健康総務課 ☎354-8281

保健所ホームページ <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu8288.html>