

# 上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。

受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

## ○症状を的確に伝えましょう

- ・いつから、どこが、どのように具合が悪いのか
- ・今までかかった病気
- ・現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。  
うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

## ○「診療時間内」に受診しましょう

- ・救急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。
- ・救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。

## ○不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

- ・不安に思うことやわからないことは、遠慮せずにしっかり聞きましょう。  
また、検査方法や治療方法について、目的やそれにとまらうリスクなども確認しておきましょう。

## ○薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

- ・薬を受け取る際には薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。  
また、飲み合わせは大丈夫か、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

## ○「かかりつけ医」をもちましょう

- ・日ごろの体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。  
さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。

## 【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571  
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

## 札幌弁護士会

# ひだか弁護士相談センター 無料法律相談

## 【門別地区相談所での開催】※毎月第4火曜日開催予定

8月の相談日・・25日(火)

- 事前予約制 電話 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時30分～午後4時
- 相談場所 門別公民館1階 ミーティングルーム（日高町門別本町210番地の1）

## 【新ひだか町での開催】

8月の相談日・・3日(月)・5日(水)・12日(水)・17日(月)・19日(水)・24日(月)・26日(水)・31日(月)

- 事前予約制 電話 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時～午後3時
- 相談場所 ひだか弁護士相談センター（新ひだか町静内吉野町2丁目1番4号）

## 【平取町での開催】

8月の相談日・・11日(火) 午後1時30分～午後3時  
25日(火) 午前10時30分～正午

- 事前予約制 電話 01457-2-2222（平取町役場まちづくり課広報広聴係）
- 予約受付 平日の午前9時～午後5時
- 相談場所 ふれあいセンターびらとり（平取町本町35番地1）

※基本的に予約の方が優先となり、予約がない場合はお待ちいただくか、ご相談をお受けできない場合があります。

# こんにちは！私たち、保健推進員です

町では、家庭や地域に健康づくりを広めていくため、日高・門別地区から49名の方に保健推進員を委嘱しています。各地区の保健推進員を紹介します。

## 〔門別地区〕

富川 駒丘	松 本 丈 乃	富川 西	米 川 仁 美
富川 西	佐々木 深雪	富川 南	須田 千鶴子
富川 北	島山 恵美子	富川 北	木嶋 律子
富川 東	浦重 和子	富川 東	山口 ナヲエ
富川 東	櫛引 憲子	富川 東	前野 悦子
富川 東	曾根崎 美佐緒	平 賀	矢野 三千枝
富 浜	金子 典子	富 浜	旭岡 美恵子
富 浜	沖田 方子	門別本町	小滝 美恵
門別本町	白石 暁子	門別本町	黒瀧 みゆき
門別本町	逢坂 法子	緑 町	吉田 みゆき
緑 町	高橋 みよ	旭 町	安藤 則子
幾千世	影山 早苗	幾千世	春木 貴子
庫 富	高澤 葉子	庫 富	平野 恵美子
豊 郷	中 館 薫	清 島	木村 里美
清 島	久保 由貴子	賀 張	川代 美里
賀 張	伊藤 公弥子	厚賀町	本宮 美代子
厚賀町	野村 なるみ	厚賀町	和田 環
厚賀町	佐々木 敦子	美 原	藤本 一枝
豊 田	古川 真紀	正 和	富本 秋子
三 和	池田 きくえ		

## 〔日高地区〕

栄 町 東	白 戸 啓 恵	山 手 町	安 田 良 子
松 風 町	互 野 泰 子	千 栄	松 本 和 子
新 町	山 田 尚 美	新 町	本 多 静 子
新 町	鈴 木 昭 子	新 町	矢 野 尚 代
本 町 東	大 友 雅 子	日 高	馬 場 美 那 子

### 〈活動内容〉

- ・乳幼児健診等、保健事業への協力
- ・こんにちは赤ちゃん訪問への協力（生後4か月未満児のいる家庭へ同伴訪問）
- ・子どもを対象とした食育活動
- ・学習会の実施
- ・樹魂まつりへの出店
- ・クッキングサークルの開催（健康まつりヘルシー試食メニュー検討）
- ・健康まつりへの参加（ヘルシー試食コーナー担当）
- ・介護に関する悩みや健康について、子育て等の相談を受け、保健師につなぐ等

**\*新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため一部縮小して活動しています**

町保健師・栄養士と共に活動しています。

地域に身近な保健推進員と一緒に健康づくりの推進にご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】 日高町役場 健康増進課 01456-2-6571

