

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、目的やそれにとともな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。

「地域活動支援センター えがお」のご案内

10月1日、社会福祉法人愛光会の「地域活動支援センターえがお」（富川南1丁目6番26号）がオープンしました。

「地域活動支援センターえがお」では町からの委託を受けて、地域にいる障がいをお持ちの方々（知的・身体・精神・児童）に、創作活動や余暇活動、地域交流などを実施し、スキルアップを目指すと共に、地域住民やボランティアの方々を通じて社会との交流を進めることで障がいに対する理解の促進を図ります。

また、交流スペースは月曜から金曜の午前9時～午後5時まで開放していますので、障がいをお持ちの方や高齢者はもちろん地域の方々も休憩や談話等に自由にお使いください。

同センター内の「相談室みんなのそら」は、障がいをお持ちの方やご家族の方が安心して生活できるように相談や、必要な支援を公平に受けられるようにサービスの調整や申請に係るお手伝いをします。相談料は無料ですので、お気軽にご相談ください。



<お問い合わせ先>

社会福祉法人 愛光会

地域活動支援センター えがお

日高町富川南1丁目6番26号

電話 01456-2-2585

平成25年度「家庭介護教室」を行います

町内在住で認知症や介護に関心のある方を対象に家庭介護教室を開催します。

- 内 容 ①認知症サポーター養成講座
②各制度について
③基礎介護技術（立ち上がりや寝返り等）
- 会 場 日高町立介護老人保健施設 愛生苑
- 日 時 平成25年11月11日（月）※介護の日
10：00～14：00（12：00～13：00 休憩）
- 定員・料金 15名程度 無料



《申し込み先》 門別地域包括支援センター 電話 01456 (2) 6789

思春期保健相談のお知らせ

静内保健所では、思春期（小学生～高校生）におこるさまざまな悩みや困りごと（学校に行けない、リストカット、人間関係、暴力など）のある本人や家族、関係者を対象に思春期保健相談をおこなっています。

- <日 時> 随時（相談希望があった時に日程調整します） 年3回
13：30～16：30
- <場 所> 静内保健所（原則）
- <相談担当> 北海道メンタルケアセンター 心理士
- <料 金> 無料
- <申し込み> 静内保健所健康推進課主査（子育て支援・相談）または精神保健福祉担当保健師
- <電 話> 0146-42-0251

★思春期保健相談日のほかに、随時電話相談または来所相談を行っています。保健師が対応しています。直接静内保健所にご相談ください。

11月は「児童虐待防止推進月間」です

気になるお子さんを見つけたり、「虐待かな」と思ったらご連絡ください。
あなたの声が子どもを守ります。

～ 連絡先 ～

※通報の秘密は守られます。匿名でもかまいません。

- ◆全国共通ダイヤル（24時間受付） 0570-064-000
最寄りの児童相談所につながります
- ◆北海道室蘭児童相談所 0143-44-4152
- ◆日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183
水・くらしサービスセンター 2-0255
厚賀出張所 5-2111
日高総合支所地域住民課 01457-6-2001