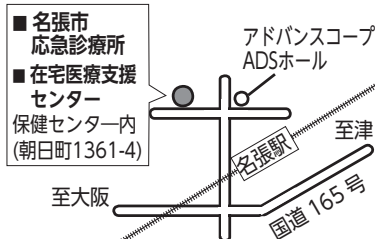


夜間・休日に病気になったら・・・

応急診療所の案内 朝日町1361-4 (保健センター内) ☎ 63-3913

◎電話番号をご確認の上、お掛け間違いのないようお願いいたします。



救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ているのには少し心配な人や、かかりつけのお医者さんが不在で、応急的に診察を受けたい人は、応急診療所をご利用ください。

- ▼健康保険証、各種医療受給者証、診察料金を必ずご持参ください。
- ▼薬を服用中の人は説明書や「おくすり手帳」などをご持参ください。
- ▼悪天候(台風・積雪)時は、やむを得ず休診する場合があります。

【応急診療所の診療時間】

小児科・内科	月～土曜日	午後8時～11時
	日曜日・祝日	午前9時～正午
	お盆(8月14・15日)	午後3時～5時
	年末年始(12月31日～1月3日)	午後8時～11時

◎受付時間：各診療時間終了時刻の30分前まで

こんな電話サービスもご利用ください

24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

■三重県救急医療情報センターコールセンター ☎ 64-1199

◎インターネットでも受診可能な医療機関を紹介しています。

【医療ネットみえ】 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/> <パソコン>
<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/> <携帯>

子どもの夜間の急な発熱など、無料電話相談

■みえ子ども医療ダイヤル ☎ # 8000

【受付時間】 午後7時30分～11時30分(毎日)

ダイヤル式・IP電話など上記につながらない場合

☎ 059-232-9955

自宅での療養が不安なとき・・・

在宅医療支援センターへ相談を 保健センター2階(名賀医師会内)

「退院を勧められたが、自宅での療養は不安」「自宅で介護したいが、通院させるのが難しい」、「寝たきりの母を自宅で看取るにはどうすればよいか」など、自宅で療養する際に生じてくる、さまざまな心配や不安について無料で相談に応じます。相談には、医療・福祉の専門職が対応します。在宅医療支援センターは名賀医師会の運営なので、医療機関とのつながりが深いのが特徴。医療と福祉にかかわるさまざまな関係機関と連携しながら、より多面的な支援につなげていくことができます。



電話でも相談を受け付けています。

☎ 48-7840 FAX 48-7841

相談受付時間 午前9時～午後5時

※土・日曜日、祝日、年末年始は休館

病気やけがで輸血が必要な人のために・・・

献血にご協力を！

☆予約不要(400mℓ献血です。)

対象 男性は17歳以上、女性は18歳以上で、
男女とも体重が50kg以上の人



血液は、人工的につくり出すことができず、長期間にわたって保存することもできません。安定的に輸血用の血液を供給するため、定期的に献血バスを運行していますのでご協力をお願いします。

※献血実施基準など詳しくは、日本赤十字社のホームページ(<http://www.jrc.or.jp>)をご覧ください。

場所	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市役所	午前9時30分～午後零時30分 午後1時30分～3時	2				1			※	3			
イオン名張店	午後2時～4時	10	8	12		14	11	9	13	11	8		12
イオン名張店 キャンペーン	午前10時～午後零時30分 午後1時30分～4時				10							19	
					サマー 献血キャンペーン							ウィンター 献血キャンペーン	

※11月は、とれたてなばりイベント時に開催 ◎骨髄バンクの登録申込は、7月、11月(※)、2月に献血会場でできます。

保健師に聞く！

健康 Every Day

テーマ51 こころの健康

4月は入学や入社、転勤、引越など環境や生活習慣の両方に大きな変化がある人が多いと思います。また、ストレスの多い現代社会では、心の不調は誰にでも起こる可能性があります。

ストレスに強くなるために・・・

▼自分にあったリラックス法を！ おしゃべり、ストレッチ、軽い運動、音楽・映画鑑賞など少しでも趣味や運動を楽しむ時間をとることで、生活にリズムが生まれ、気分が楽になります。

▼プラス思考で！ 物事のとらえ方の幅を広げ、視野を広く保ち、意識して考え方を切り替えるようにすることが大切です。

▼周囲に援助を求める！ 自分の気持ちや考えを誰かに伝えるだけでも、心が軽くなることもあります。

「なんとなくやる気が出ない」という日が続き、日常生活に影響があるようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。



保健師 西野 美希