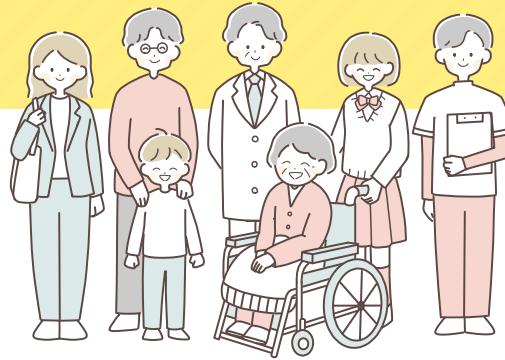


# みんなの保健室

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



## かかりつけ医を持って、適正受診を心がけよう！

近頃、軽症の方が、平日に時間が取れない等の理由で休日診療を受診するケースが増えています。休日診療は緊急性の高い重症の方に対応するためのものです。軽症の方の受診が増えると、本当に必要なときに、治療が受けられなくなる恐れがあります。

冬になり気温が低くなると、体調を崩す方が多くなり、特に年末年始は休日診療の利用者が増加します。

これまでよりも、受診のタイミングを適切に判断し、必要な治療を受けることを心がけましょう。

### 医療機関の役割分担と適正受診のためのポイント

#### ●できる限り平日や日中に受診しよう

休日や夜間に受診すると、追加で費用がかかるほか、日中とは異なり、人員体制などが限られているため、検査などが十分にできないことがあります。土曜日に診療時間を設けている医療機関もありますので、通常診療時間内に受診することはできないか、考えてみましょう。

#### ●かかりつけの医師を持とう

気になることをすぐに相談できる、かかりつけの医師を持ちましょう。かかりつけ医なら、病歴等を把握した上で適切な治療をしてもらえるため、安心して受診することができます。

#### ●急な病気やけがで不安な時は、相談しよう

適正受診を心がけていても、急な発熱やけがをしてしまったときに、判断に迷ったり不安になったりすることは、誰にでもあることです。そのようなときは、救急電話相談を活用することで、症状に合わせた対応などのアドバイスを受けられます。



▲詳細は[こちら](#)

#### 救急電話相談(24時間受け付け)

15歳以上の方



15歳未満の方



つながらない場合は、  
☎050-5445-2856

## 年末年始に休みとなる主な施設等

施設名等(問い合わせ先)	休みの期間
東海村役場(☎282-1711)	12/27(土)～1/4(日)
東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」(☎306-1155)	12/29(月)～1/3(土)
デマンドタクシー「あいのりくん」(☎306-2828)	12/28(日)～1/4(日)
総合福祉センター 相談支援センター(☎287-2525)	12/27(土)～1/4(日)
保健センター(☎282-2797)	
東海村社会福祉協議会(☎282-2804)	
障がい者センター(☎282-4599)	
地域福祉センター(☎283-2299)	
児童センター(☎306-1017)	
高齢者センター(☎282-4300)	12/28(日)～1/4(日)
村立東海病院(休日診療の時間を除く)(☎282-2188)	12/28(日)～1/4(日)
常陸海浜広域斎場(☎265-7191)	12/29(月)、1/1(木・祝)～1/4(日)
各コミュニティセンター	12/29(月)～1/3(土)
村民活動センター(☎282-0002)	
歴史と未来の交流館(☎287-0851)	
中央公民館(☎282-3329)	12/28(日)～1/3(土)
村立図書館(☎282-3435)※12/27(土)までは休館中ですが、資料の貸し出し等の一部サービスは利用できます。詳細はお問い合わせください。	12/28(日)～1/5(月)