



コロナの時代の暮らし方

私たちは今、コロナの時代の不安の中に暮らしています。
皆様が安心して暮らしていけるように
地区連携医、地域の福祉と医療の専門職、あんしんすこやか
センターが力を合わせて、あんすこ〜ぷ号外を作りました。



- 目次
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局のすすめ
 - ・電話相談の流れ
 - ・もしもの時に備えて



この冊子が皆様の役に立ちますことを
一同 心から願っております。



私たちは、皆さまの身近な福祉の相談窓口です。
来所相談の他、電話、訪問による相談も行っております。

〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6 上祖師谷まちづくりセンター内
上祖師谷あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
電話: 03-5315-5577 FAX: 03-3305-6333
窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00 (日祝・年末年始を除く)

かかりつけ医^{※1}

かかりつけ薬局^{※2}のすすめ

- ① 普段病気にならないから、かかりつけ医がない



普段病院に行く機会がない方こそ、年に1回の健康診断を、近くの病院、クリニック、医療機関で受けましょう。受診することでカルテができるので、急な発熱などの時にも相談できます。

- ② 普段の受診は大学病院で、と決めているので、
近くの医者に行くつもりはない



大きな病気は大学病院などで継続受診しながら、急な発熱などのときに診てもらえる、身近なかかりつけ医もお持ちになることをお勧めします。

- ② 自分が救急搬送されたとき、離れている家族にだれが知らせてくれるだろう。



緊急連絡先をわかるようにしておく方法をいくつかご紹介します。

I. 世田谷区が配布している

「熱中症予防シート」を利用する。

(裏に緊急連絡先を書く欄があります)

II. 社会福祉協議会が配布している、

緊急時安心ツール「いのちのボタン」などを利用する

(ボタンの中に、緊急連絡先などを記入したシートが入ります)

緊急連絡先をわかるようにしておけば、
救急車が到着した時に、
救急隊が連絡を取ることができます

もしもの時に備えて

①病気で

自分が入院してしまうことになったら、
妻(夫)は誰が世話をするのだろう。



自分がいざというときに頼れる人や場所・してほしいことを、事前に考えておくことが大切です。
そしてそれを家族や友人、ケアマネジャー等に話したり、紙に残しておいたりすることを、お勧めします。
あんしんすこやかセンターに、ご相談いただくこともできます。

③ 普段からたくさん薬を飲んでいるが、 市販薬を飲んでもいい？



かかりつけ薬局の薬剤師に相談してから買しましょう。普段飲んでいる薬と合う市販薬を提供してくれます。

薬局の薬剤師に相談してから買ってください。

④ 熱が出たりしたとき、

どこに相談していいかわからない



発熱・咳があるなど体調が悪い時の相談先を、
次ページにまとめています。

※1 かかりつけ医：健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと(日本医師会)

※2 かかりつけ薬局：薬による治療のこと、健康や介護に関する事などに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師(日本薬剤師会)

季節性インフルエンザ？新型コロナウイルス感染症？ ～発熱が続く、咳があるなど体調が悪いときの相談の流れが変わりました

R2.11.1 更新

【症状のある方】

→ かかりつけ医有りの場合

→ かかりつけ医無しの場合

【症状のない方】

