



子育て中の皆さんへ

スマホで健康相談

簡単

しませんか？

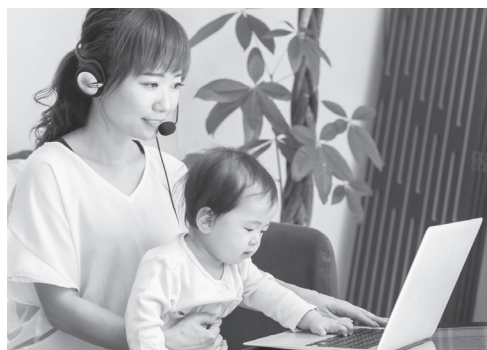


詳しくはこちら

町では町民の皆さんが心身ともに健やかに暮らせるまちづくりのため、令和6年度から「産婦人科・小児科オンライン相談」を導入しました。小児科医や助産師、町内に診療科のない産婦人科医の医療専門職にスマホで無料相談できるものです。病院にかかる前の健康相談窓口として、登録を随時受け付けています。会員登録には「合言葉」の入力が必要ですのでお問い合わせください。

CHECK /

オンライン相談で“健康管理”



◆どんな相談ができるの？

産後のお母さん自身の体調、精神的な不調、避妊に関すること、月経不順、育児の悩み、授乳のこと、お子さんの成長、発達のこと、お子さんの体調など、日頃のちょっとした気になることを気軽に相談できます。

◆「医療記事配信」も利用できます

会員登録するだけで医師、助産師が執筆した最新の健康・医療に関する記事を閲覧できます。「困る前に知らせたい」という医療専門職の方たちの思いから配信が始まりました。

こんな相談しました！

相談1 ～1歳5カ月のお子さんのママ～

夜に胸が痛く、触るとしこりもあり、39℃の発熱。すぐに病院に行くほどでもないけれど、とても不安になり、夜間相談窓口にご相談しました。

回答1

乳腺炎の可能性が高いので、赤ちゃんに授乳、搾乳する、胸をマッサージすることをまずは試してみてください。解熱剤を飲んで問題はないので安心してください。

相談2 ～2歳4カ月のお子さんのママ～

夕方、こどもがローテーブルに頭をぶつけ転倒。裂傷はなかったが、耳の後ろ側が腫れてきたので心配になり、腫れている部分の写真を添付して相談しました。

回答2

吐き気、腫れの部分が広がるなどがなければ、このまま様子を見ましょう。処置としては患部を冷やし、今日は入浴を避け、明らかに普段と違う様子があれば病院に受診してください。

元気が一番

保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256



同じ効き目で低価格！

ジェネリック医薬品を活用しましょう



●ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品・以下ジェネリック）は、新薬（先発医薬品）と有効成分・品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬です。

●どうすればジェネリックを選べる？

受診の時や薬をもらう際、ジェネリック希望であることをお伝えください。また、厚労省ホームページや住民保健課などで配布している、「ジェネリック医薬品希望シール（カード）」を提示することで意思表示ができます。

※ご使用の薬のジェネリックが未開発の場合や、医師が好ましくないと判断した場合は変更できません。まずは医師、薬剤師にご相談ください。

CHECK!

ジェネリックには メリットが満載！

① 同じ効き目で低価格



新薬と同じ有効成分・効き目でありながら低価格です。新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

② 国全体の医療費軽減へ



高齢化に伴い、国全体の医療費は増え続けています。患者さんの負担が減ると同時に、全体の軽減につながります。

③ 飲みやすさに工夫も



苦みを抑えたり、錠剤サイズを小さくするなど、飲みやすさや扱いやすさを考え、さまざまな工夫を加えた医薬品が豊富です。



集団健診のお知らせ

【日時】7月30日(火) 7:50 役場集合

【場所】札幌がん検診センター

※健診項目などの詳細は4月号折込「保健サービスガイド」をご覧ください。

■受付窓口

住民保健課
健康推進グループ
☎ 73-2256

■インターネット受付

栗山町 集団健診

申込みはこちら→



食中毒にご注意を

暖かい日が増えてきました。食中毒予防の3原則に注意して食事をしましょう。

【食中毒予防の3原則】

1. 細菌を「付けない」
手洗い、器具の洗浄・消毒をしましょう。
2. 細菌を「増やさない」
食品の適切な温度管理を行い、調理後は早めに食べましょう。
3. 細菌を「やっつける」
食品や調理器具を加熱殺菌しましょう。