

つくば市民の皆さまへ

上手な お医者さんの かかり方



おとな編



診療時間内に受診する

夕方から夜間は症状が悪化しがちです
早めに受診することで必要な処置や
検査を受けることができ
受診の負担も軽く安心です



かかりつけ医をもっておく

いつもの様子や症状を知っている
医師がいるといざという時にも安心
ご自身に合ったお薬の処方や
必要な紹介状の記載をしてもらえます

受診するときのポイント

*伝えることをメモしておく

伝え忘れてしまうことのないように
事前にメモをしてから行きましょう

- ①どんな症状か(写真でもOK)、いつからか
- ②薬や食べ物のアレルギー
- ③身の回りに同じ症状の人がいるか
- ④これまでにかかった大きな病気

*持ち物チェック

- マイナ保険証
または資格確認書
または健康保険証(有効期限に注意)
- 診察券
- お薬手帳
- マスク
- 財布
- 飲み物等



休日・夜間の症状に困ったら...



医療情報ネット(ナビイ)

現在、診療中の
全国の病院・薬局を探す▶▶▶



旅先や帰省先でも
お困りの時にお使いください



おとな医療でんわ相談

救急車を呼ぶかどうかや受診を迷った
ときは看護師に相談できます

#7119

または 050-5445-2856
24時間365日・休日夜間もOK