

第2期すいすい健康教室

※9月29日(木)は施設休館日

開講日	内 容
9月1日	すいすい健康体操 (新感覚リンパトレーニング:リンパ系を刺激するストレッチ)
8日	すいすい健康水泳【プール】 (泳がないウォーキング中心の水中運動)
15日	メタボ改善水泳【プール】 (ウォーキング中心の水中運動)
22日	かんたんダンベル体操 (筋力向上ダンベル体操)
10月6日	膝痛予防のための水中運動【プール】 (プール下半身中心水中運動)
13日	青竹健康体操 (下半身中心のストレッチおよび青竹踏み)
20日	レッツアクアビクス【プール】 (かんたんなのしいアクアビクス)
27日	レクリエーション&リラクゼーション

国民健康保険では、加入者の皆さんに健やかに過ごしていた

すいすい健康教室
受講生募集



だけるよう、健康教室を開講します。
対象 国民健康保険加入者
※過去に当教室を受講した方も受講できます。

募集期間 8月1日(月)～12日(金)
募集人数 30人(先着順)

開講日 9月1日から毎週木曜
日午前10時～11時、計8回
(9月29日は休講)

ところ コパンスポーツクラブ
高浜(図書館西100m)

受講料 1,000円
申込方法 直接もしくは電話で
市民窓口グループへ申込

問合せ先
市民窓口グループ
☎52-1111 (内線261・262)



医療機関適正受診の
お願い

休日や夜間に、軽症の患者の救急医療への受診が増え、緊急性の高い重症の患者の治療に支障をきたすケースが発生しています。
必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受

診や薬局での薬の調剤の際には、次のことに留意しましょう。

●時間外、休日受診はなるべく避けましょう
休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものです。また、医療費も高く設定されていますので、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。

●医師のかけ持ちは控えましょう
同じ医療や検査の繰り返しは、医療費が余分にかかるだけでなく、かえって身体に悪影響を与えてしまうなどの心配があります。

今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

●かかりつけの医師を持ちましょう
何でも相談できる「かかりつけ医」を持って、気になることがあったら、まずは相談しましょう。

●薬のもらいすぎに注意しましょう
薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。また、薬は飲み合わせによって、副作用を生じることがあります。

ます。

お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝えて、飲み合わせに注意しましょう。

問合せ先

市民窓口グループ
☎52-1111 (内線261・262)

後発医薬品
(ジェネリック医薬品)を
ご存じですか

後発医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品とほぼ同じ成分のものです。

このため、先発医薬品より安価であり、患者さんのお薬代金の負担軽減にもなりますが、一部先発医薬品に比べて効果・効能に違いがあるものもあります。

後発医薬品を希望される際は、かならずかかりつけ医または薬剤師にご相談ください。

問合せ先

市民窓口グループ
☎52-1111 (内線261・262)



小児救急電話相談

愛知県では、かかりつけの医師が診療を行っていない休日などの夜間に、症状に応じた適切な医療相談が受けられるよう、小児科医による保護者向けの電話相談事業を実施しています。

相談受付日 土・日曜日、祝日、年末年始の夜間
※8月中は、平日も相談を受け付けます。

受付時間 午後7時～11時まで
電話番号 #8000 ※短縮番号
※県内どこからでもこの番号でかけられます。(携帯番号から利用可)

※短縮番号が使えない場合は、☎052-263-99009まで。
愛知県救急医療ガイドホームページ
<http://www.aq.pref.aichi.jp/>

善意をありがとうございました
(敬称略)

社会福祉協議会へ
中部電力株式会社碧南
サービスステーション従
業員一同