

令和4年度庄内地区健康づくり推進員だよりvol.2

健康づくり推進委員会の研修会で、松本市保健所医療安全支援センターの方を講師に、医療機関を受診する際の10箇条を教えてくださいました。今回はその内容をご紹介します。 令和5年3月1月発行

医者にかかる10箇条

あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

1 伝えたいことはメモして準備

いつから、どこに、どんな症状があるのか。今までにどんな病気にかかったか、どんな薬を飲んでいるのか・・・等 準備があればお医者さんの前でもきちんと話ができます。

2 対話の始まりはあいさつから

まず、あいさつをしましょう。お互いの理解の始まりです。

3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

お医者さんと患者さんのよい関係はよい治療につながります。求めるだけでなく、お互いに努力しあい、よい関係を作りましょう。



4 自覚症状と病歴はあなたの伝えるたいせつな情報

正確な診断・治療のためにはきちんと情報を伝えることが大事です。

5 これからの見通しを聞きましょう

これからどうなっていくのか、どんな治療をするのか聞きましょう。治療や検査のスケジュール、予想される日常生活への影響など、今後の見通しを確認することは可能です。

6 その後の変化も伝える努力を

治療による症状の変化をお医者さんに伝えましょう。よくなったことも大事な情報です。

7 大事なことはメモをとって確認

お医者さんの話はきちんとメモしましょう。その時はわかったつもりでも家に帰ったら忘れてしまうこともあります。



8 納得できないときは何度でも質問を

納得できるまで、お医者さんに説明してもらいましょう。

9 医療にも不確実なことや限界がある

病気は完全に治ってほしいと思いますが、医療には限界があります。



10 治療方法を決めるのはあなたです

お医者さんに治療の効果や危険性もよく相談しながら、協力して治療法を決めましょう。



各項目名は認定NPO法人「ささえあい医療人権センターCOML(コムル)」より出典

松本市保健所 医療安全支援センター 0263-40-0800

協賛 一般社団法人 松本市医師会 一般社団法人 松本市歯科医師会
一般社団法人 松本薬剤師会 公益社団法人 長野県看護協会

令和4年度 庄内地区健康づくり推進委員会は こんな活動を行いました



健（検）診の受診勧奨

健康は…
見えるカタチで!!



庄内地区の多くの方にがん検診や特定健診を受けていただきたく、ドリーム庄内、ひろば事業で除菌ウェットティッシュと一緒にチラシを配布しました。

災害時の食事～パネルの展示～



明日は我が身の心構えで
もしもの時に備えて
おくことが大切

研修会で災害時役立つパッキングや災害時の食事について学んだことを活かし、ドリーム庄内でパネルや資料を設置しました。

おたよりの回覧・健康情報の発信



ゆめひろば庄内に
お立ち寄りの際は
是非ご覧ください!!

健康パネルのご紹介

- ウォーキング・エネルギー交換表
～摂取エネルギーをウォーキングで燃焼するには?～
- 食事で予防高血糖

ご報告



血圧計を購入しました。
保健師の健康相談で
活用しています。

お問い合わせ
庄内地区健康づくり推進委員会
松本市保健所 健康づくり課（南部保健センター）
TEL. 0263-27-3455