



かかりつけ医を持ちましょう



かかりつけ医って何？

健康に関することを気軽に相談でき、専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師です。地域の医療・保健・福祉を担う総合的な役割を果たしています。



かかりつけ医を持つ3つのメリット

- ①病気の早期発見につながる
お医者さんに日ごろの状態を知ってもらえるため、体調の変化に気づきやすく、予防や早期治療ができます。
- ②病気や治療法などのアドバイスをもらえる
症状や治療法について、かかりつけ医が適切な診断や助言をしてくれます。
- ③医療機関を紹介してもらえる
入院や高度な治療が必要な場合、症状に応じた医療機関を紹介してもらえます。

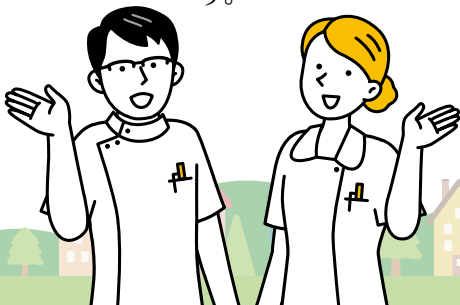
かかりつけ医に関するQ&A

- Q.自分で選んでいいの？
A.はい。日常の健康相談や体調不良時にまず相談する、信頼できる医師をかかりつけ医と呼びます。
- Q.1人に決める必要があるの？
A.1人に限定する必要はありません。たとえば内科と眼科の両方に通う場合、それぞれの医師がかかりつけ医となります。
- Q.何科の医師を選べばいいの？
A.ご自身が通う診療科の医師が望ましいですが、診療科を問わず信頼できる医師をかかりつけ医とするのが良いでしょう。

探し方のポイント

- ・自宅や職場から通いやすい場所にある
 - ・診療内容をわかりやすく説明してくれる
 - ・困りごとをよく聞いてくれる
 - ・必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- 実際にお医者さんと話してみて、「話しやすい」「信頼できる」「自分に合う」と感じるお医者さんをかかりつけ医とするのも良いでしょう。また、定期健診やがん検診をきっかけに受診してみるのも選ぶ上で大切な方法の1つです。

☎1016305 健康推進課(健康センター) ☎(376)9149・
FAX (371)1235



Let's 健幸まちづくり！ Vol.17



今回のテーマ
健幸づくりの第一歩は自分の健康チェック！ 使ってみよう健幸Spot！

市では、気軽に立ち寄って健康チェックができる「健幸Spot」を市内に設置しています。まずは、自分の体の状態を知るところから、健幸な毎日を始めてみませんか？

☎1002745 企画課 ☎(338)6916・FAX (337)7658

健幸Spotでできること



- 以下の健康チェックが無料で実施できます！
- ・血圧測定器：自分の血圧を手軽にチェックできます
 - ・体組成計：体重だけでなく、体脂肪率や筋肉量なども測定できます
- 測定結果を、「健幸手帳」に記録して、日々の健康チェックに役立てましょう。他にも、健幸Spotでは「食」「運動」「学び」といった健幸に関する情報も手に入れることができます。
- また、多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」を活用して、アプリに結果を記録することで、ポイントが貯まります！

健幸Spot設置場所

健幸Spotの詳細はこちら▶



場 所	住 所
市役所本庁舎1階ロビー	関戸6-12-1
関戸公民館(ヴィータ・コミュニティー7階)	関戸4-72
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階	南野3-15-1
中央図書館2階	落合2-35
グリナード永山2階	永山1-4
Cafe&living KaLaKa	豊ヶ丘4-2-5-107
市民活動・交流センター1階	貝取1-26-1



▲健幸Spot(市民活動・交流センター)

11月からはもっと便利に！

11月から、「TAMAるんるん♪」と連携できる新しい体組成計も加わります。「TAMAるんるん♪」利用者は、測定すると結果が自動でアプリに記録されるようになります、健康チェックがぐっとラクになります。



▲健幸まちづくりの詳細はこちら



▲「TAMAるんるん♪」の詳細はこちら



▲体組成計



▲健幸Spot(中央図書館)

中央図書館企画展示 [11/4(火)～30(日)]

中央図書館サテライトカウンターで「健幸まちづくりのSTEP1」をテーマとした企画展示を行っています！
健幸Spotも移動して、いつもより使いやすくなります！