

## 年末年始の応急診療

津市の応急診療所は、津地区医師会、久居一志地区医師会、津歯科医師会および津薬剤師会の協力の下、休日や夜間の急な発熱、腹痛、下痢などの症状に対して応急的な診療を行っています。年末年始の診療については以下のとおりです。継続して治療が必要な場合は、かかりつけ医などで受診してください。

### 津市救急・健康相談ダイヤル24のご利用は フリーダイヤル **0120-840-299**

- 医師や看護師など専門スタッフがご相談にお答えします。
- 24時間年中無休で、通話料・相談料は無料です（非通知設定の電話は受け付けできません）。

### 受診可能な医療機関のご案内

三重県救急医療情報センター（24時間年中無休）

- 電話案内 ☎229-1199
- ホームページ  
<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- 携帯サイト  
<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
- 自動音声・FAX案内  
☎0800-100-1199（通話料無料）

※IP電話および光電話をお使いの場合、上記フリーコールにつながらない可能性があります。

### 津市子ども応急クリニック・休日デンタルクリニック（大里窪田町327-1 三重病院敷地内、☎236-5501） ●印が診療日です。

診療科目	受付診療時間	12/23 (日祝)	12/24 (月休)	12/25 (火)	12/26 (水)	12/27 (木)	12/28 (金)	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火祝)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
小児科	10時～12時、13時～16時	●	●	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	—
	19時30分～23時	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
歯科	10時～12時	—	●	—	—	—	—	—	—	●	—	●	—	—
	13時～16時	—	—	—	—	—	—	—	—	●	—	—	—	—

### 津市久居休日応急診療所（久居本町1400-2 久居一志地区医師会館内、☎256-6207）

診療科目	受付診療時間	12/23 (日祝)	12/24 (月休)	12/25 (火)	12/26 (水)	12/27 (木)	12/28 (金)	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火祝)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
内科	10時～12時、13時～16時	●	●	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	—

### 津市応急クリニック（西丸之内37-8 お城西公園西隣、☎229-3303）

診療科目	受付診療時間	12/23 (日祝)	12/24 (月休)	12/25 (火)	12/26 (水)	12/27 (木)	12/28 (金)	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火祝)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
内科	10時～12時、13時～16時	●	●	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	—
	19時30分～23時	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※小児科はおおむね16歳未満、内科はおおむね16歳以上の人が対象です。

#### 受診時の持ち物

- 健康保険証（75歳以上の人は後期高齢者医療被保険者証） ※保険証がないと診療代金が全額自費となるため、通常より高くなります。
- 健康保険高齢受給者証（70～74歳の人のみ）

- 子ども医療費などの福祉医療費受給資格証
- 診療代金 ※休日・夜間のため割り増し加算されます。
- 使用中の薬があれば、「お薬手帳」などの薬の内容が分かるもの

#### 年末年始の連休に入る前にご確認ください

- 体や薬のことで気になることがある人は、かかりつけ医に相談しましょう。
- 常用薬がある人は、休み明け分までの薬を処方してもらいましょう。

問い合わせ 地域医療推進室 ☎229-3372 FAX229-3018

## 健康づくり実践団体取り組み紹介



健康づくり実践団体とは、市民の健康づくりを積極的に行い、津市第3次健康づくり計画の4つの強化分野の取り組みを進めている団体です。

今回は、地域健康づくり活動団体「白山男性料理教室」で行われている「朝ごはん」の取り組みについてインタビューしました。

#### Q どのような活動をされていますか？

A 地域のイベント「ふれ愛フェスタ」や親子パンづくり教室、クリスマスケーキづくり教室を開き、子どもや保護者に朝ごはんの大切さを伝えるようにしています。



#### Q 伝え方の工夫を教えてください。

A 手軽に作れるおいしいメニューを紹介することが大切だと考えています。親子パンづくり教室では、朝ごはんにお薦めの「野菜たっぷりスープ」を試食していただき好評でした。

