かかりつけ医をもちましょう

皆さん、「かかりつけ医」って聞いたことありますよね。「かかりつけ医」を持っていますか。

例えば、会社の健診で何か異常値が見つかった。おじいちゃんが軽い腰痛、でも原因がわからない。寝不足が続いて頭がクラクラ・・・極端な症状ではないけれど、というような時に、気軽に診てもらえて、健康についていつでも相談できる。日頃の健康状態を知ってもらえる。症状に応じた専門家を紹介してもらえる。病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる。こんなにメリットがあるのが「かかりつけ医」です。

「かかりつけ医」を持っていればもしもの時も安心です。

自分の地域の「かかりつけ医」を探せなくて困っている人、長野県内の医療機関の情報を、さまざまな条件から検索できるサイト「医療情報ネット（ナビイ）」があります。

夜間・休日のこどもの急な病気やケガの時は、＃8000

大人の急な病気やけがの時は、＃7119もあります。まずは電話相談してみてください。相談員からアドバイスがもらえます。

聴覚障がいの皆さんは、こちらへご連絡ください。