

ご近所ミーティング拡大版！

‘救急の時のそなえとは？’

みなさんのご意見から報告



9月27日に開催しました、町田慶泉病院自見院長のご講演、『救急時のそなえとは』に沢山の方のご参加ありがとうございました。みなさんのご意見や先生からの回答をご紹介します！



日頃から備えていること ～沢山のご意見より～

皆さんも参考にしてみませんか？



自分のからだの情報

- お薬手帳に書く
- 入院セットを用意しておく
- 救急キットを準備
- かかりつけ医カードをもつ
- 保険証・診察券やお薬手帳をまとめる

体調を整えること

- 食事、体操、町トレ
- サプリメント
- 階段の上り下りには手すりをつかう
- よく笑うこと
- かかりつけ医を決めて定期的に健診を受ける

緊急時の連絡先

- 電話の所に連絡先を貼っておく
- 民生委員が配布している緊急連絡先の紙を貼っておく
- あんしんキーホルダーを登録
- 入院用バッグを用意

その他（講義を聞いて）

- 広報まちだで休日診療を確認
- #7119を覚えておく
- 救急受診ガイドは見やすい！
- 延命希望まではまだ考えられない



※#7119とは、急なけがや病気をした際に、救急車を呼ぶか、いまず病院に行った方がよいのかなど、判断に迷った場合に、専門家から電話でアドバイスを受けることができる窓口のことです

裏につづきます！