

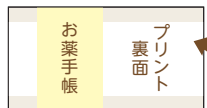
お薬手帳
カバーの
作りかた

1



プリント
裏面の上に
お薬手帳を
置きます。

2



点線にそって折りまげます

3



手帳を
包むように
チラシを
折りまげます。

4



はみ出た部分を
表紙・裏表紙に
はさみこみます。

できあがり!



もしもの時
「かかりつけ医」を
持っていれば
安心!!

会社の健診で
何か異常値が
見つかった



おじいちゃんが
軽い腹痛、でも
原因がわからない



寝不足が続いて
頭がクラクラ...
極端な症状はない



まずは
電話
相談

急な病気やケガで困った時は



子どもの
急な病気や
ケガの時は

子ども医療電話相談

#8000

相談時間

平日19時から翌8時まで
土日・祝日 24時間対応

※ダイヤル回線・IP電話の場合は「026-235-1818」へ

大人の
急な病気や
ケガの時は

長野県救急安心センター

#7119

相談時間

平日19時から翌8時まで
土日・祝日 24時間対応

※ダイヤル回線・IP電話の場合は「026-231-3021」へ

あなたのかかりつけ医の連絡先を記入しよう

内科	医療機関名	連絡先	休診日
小児科	医療機関名	連絡先	休診日
耳鼻科	医療機関名	連絡先	休診日
その他	医療機関名	連絡先	休診日

OKUSURI
TECH O

処方せんと一緒にお出してください

年 月 日

なまえ

さま No.

上手な医療の
かかり方について

まずは

ホームページを
チェック



あなたの
「かかりつけ医」を
見つけよう

医療情報ネット(ナビ)

ホームページを
チェック



こどもの病気とのおうちケア
教えて!ドクター

無料アプリを
ダウンロード



困った時
安心ワン



2025.10