

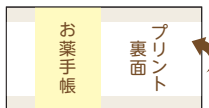
お薬手帳
カバーの
作りかた

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!



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
TECHO

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



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



困った時
安心ワン



2025.10