

6 おうち時間にできること

電話・オンラインでの診療

※全ての診療ができるものではありません。
初診の人は受け付けできません。

府中市民病院 電話で診療

事前に外来予約がある定期受診の人で、外来予約日に合わせて電話で診療を行います。利用する場合は、事前に相談してください。

※現在、LINEによる診療も検討しています。

利用できる科目

内科、精神科、小児科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、婦人科

利用方法

- 前日まで** ①電話で病院へ連絡する
②担当職員による体調などの聞き取り
- 診療当日** ③電話での診療
④薬の受け取りと診察料の支払い

問い合わせ先

府中市民病院 (☎45-3300)

府中北市民病院 LINEで診療

生活習慣病や難病により通院中で症状の安定している人のうち、医師がオンライン診療可能と判断した人に、ご自身のスマートフォンなどを使用し、LINEでの診療を行います。必ず1度は対面診療が必要となります。

利用できる科目 内科

利用方法

- 対面診療時** ①次回の診療を希望し、医師がオンラインで診療を行うと判断をした人は予約を行う
- 診療当日** ②病院からLINEでのビデオ通話を発信し、診療
③薬の受け取りと診療料の支払い

問い合わせ先

府中北市民病院 (☎62-2211)

厚生労働省のホームページにオンライン診療が可能な医療機関の一覧が掲載されています



これから暑くなります!「新しい生活様式」に合わせた熱中症予防の行動のポイント

問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)

1 暑さを避けましょう

- ▷ エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- ▷ 感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を小まめに調整
- ▷ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ▷ 涼しい服装にする
- ▷ 急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ▷ 気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- ▷ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ▷ マスクを着用している時は、負荷のかかる作

業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 小まめに水分補給をしましょう

- ▷ のどが渇く前に水分補給
- ▷ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ▷ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ▷ 日頃から体温測定、健康チェック
- ▷ 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ▷ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ▷ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ▷ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度