

医療

地元の身近なお医者さま

頼りになる「かかりつけ医」

／ かかりつけ医を選ぶ 3つのメリット ／

「かかりつけ医」とは、健康についてなんでも相談でき、必要なときは専門の医師を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のこと。日頃から家族の健康状態について知っていて、体調が優れないときには診療科を問わずになんでも相談に乗ってくれます。専門的な診療が必要な場合には、適切な専門医や専門病院を紹介してくれるので安心です。また、定期的な健康診断やインフルエンザなどの予防接種のほか、生活習慣からくる病気にはライフスタイルの改善まで指導してくれるので、家族の健康管理の心強いサポーターになってくれます。

在宅で闘病している患者には、訪問治療などの細やかな対応をしてくれる医師もいます。高齢者ができる限り住み慣れた地域で暮らしていけるように、介護保険の申請の際には主治医として意見書き、医療や介護のチームと連携して、必要に応じて本人や家族の生活をサポートします。

いざという時に困らないためにも、前もって信頼できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。

メリット1 身近にいて、どんな病気も診てくれる

体調に関して気軽になんでも相談できるので、早めに医療面の対応がとれます。自己判断で受診を控えたり、間違った対策をして重症化したりすることも防げます。

メリット2 ふさわしい医師・医療機関を紹介してくれる

入院や高度な設備での検査が必要な場合や、診療科の異なる医師にかかりたい場合には、適切な専門医・医療機関を紹介してくれます。

メリット3 医療・介護のチームと連携してサポート

主治医として介護保険のための意見書き、さまざまな職種の方々と連携して患者本人や家族をサポートします。人生の最期の迎え方なども一緒に考えます。

こちらチェック！

かかりつけ医を探すにはどうしたらいい？

かかりつけ医は自宅や職場の近くなどにおいて、気軽に相談できることが大切。地域の医師会のホームページには、その地域の医療機関の紹介やかかりつけ医の案内を掲載しています。活用してみましょう。

参考／公益社団法人 東京都医師会ホームページ

医療

歯科健診を受けて健康な歯をキープ！

歯医者さんに診てもらおう

歯科医院での歯科健診の内容とすぐに受診したほうがよい歯の症状、受診のときに気をつけたい点をご紹介します。受診時にはむし歯や歯周病以外にも、顎の痛み、噛むこと、飲み込むことの指導や治療、要介護者の口内ケアなど気軽に相談しましょう。口内や舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症（口内炎）は、口腔がんなど病気の可能性もあります。定期的にチェックしてもらいましょう。

こちらチェック！

知っていると便利！ 受診時のエチケット

受診前

- 歯磨きは忘れずにすること
- 口紅やリップクリームは事前に落としておく
- 薬を飲んでいる場合は、その薬または薬の説明書を忘れずに持っていく

受診中

- はじめに、今痛むところや気になることを話す
- 治療方針に関わるので、アレルギーや肝炎などの感染症があるか、血液の流れをよくする薬を飲んでいるか、女性なら妊娠しているかなど、事前に自分の体の状態を伝えておく

歯科健診に行ったらココを診てもらおう

- ①むし歯・歯ぐきのチェック
- ②個人に合った歯磨き指導
- ③歯垢の染め出し・除去
- ④歯石の除去
- ⑤歯科相談
- ⑥口内の粘膜の病気のチェック

症状が出たらすぐに受診！ お口の健康チェック表

〈歯・歯ぐき〉

- ☐ 歯がズキズキ痛む、歯がしみる
- ☐ 歯がかけた、折れた、抜けた
- ☐ 歯が動く、ぐらぐらする
- ☐ 噛むと痛い、歯が浮く
- ☐ つめ物・かぶせた物が取れた、飲み込んだ
- ☐ 歯ぐきが腫れた、血が出る、膿が出る
- ☐ 入れ歯が当たって痛い、入れ歯が壊れた

〈その他〉

- ☐ 口内炎ができた
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 口が開きにくい、顎を動かすと音がする

参考／公益社団法人 日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020」

内科・消化内科・胃腸内科

藤岡市MAP 06図 D-1

石川 医院



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00～18:00	●	●	●	—	●	—	—	—

- 内科
- 消化器内科
- 胃腸内科

■藤岡市立石560-1
■TEL:0274-40-2535
■FAX:0274-40-2536

P あり

産婦人科・小児科

藤岡市MAP 01図 E-4

地域医療に貢献したい

根岸産婦人科小児科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	▲	●	●	—	—
15:00～17:30	●	●	●	—	●	—	—	—

※▲は小児科のみ

【産婦人科】
婦人科一般、妊婦健診
【小児科】
午後予約制の予防接種・乳児健診（14:30～15:30）
一般診療は午前中のみです。

■藤岡市中栗須86
■TEL:0274-24-1111 ■FAX:0274-24-1112
■URL:http://negishi-clinic.info/

P あり(30台)

内科・胃腸内科・外科

藤岡市MAP 07図 E-1

医療法人 みくり会

栗原胃腸科外科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:30～18:00	●	●	●	—	●	—	—	—

内科 胃腸内科 外科 皮膚科
肛門外科 泌尿器科
整形外科 小児科
美容皮膚科 形成外科
（予約制）

■藤岡市神田144-1
■TEL:0274-40-2299
■FAX:0274-24-4001

P あり(30台)

内科・外科・消化器外科・胃腸内科・肛門外科

藤岡市MAP 01図 B-4

すぎやまメディカルクリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00～18:30	●	●	●	—	●	▲	—	—

■藤岡市下大塚180-11
■TEL:0274-20-1666
■URL:http://sugicli.com/

P あり

藤岡歯科一覧

2022年12月現在（五十音順）

※詳しくは一般社団法人 藤岡多野歯科医師会 HP をご覧ください

名称	住所	電話番号	名称	住所	電話番号
飯島歯科医院	藤岡市藤岡 854	23-1177	中島歯科医院	藤岡市藤岡 111	24-1135
石川歯科医院	藤岡市藤岡 3106	24-1100	中村歯科クリニック	藤岡市中大塚 202-5	22-0055
井田歯科医院	藤岡市藤岡 2113-1	40-2525	西泉歯科医院	藤岡市上栗須 47-1	24-0418
魚津歯科医院	藤岡市上大塚 1550	24-0676	服部歯科医院	藤岡市鬼石 4-1	52-2022
江本歯科医院	藤岡市藤岡 934-1	24-1955	原歯科医院	藤岡市藤岡 1664-1	22-0079
遠藤歯科医院	藤岡市藤岡 431	24-0013	パールデンタルクリニック	藤岡市藤岡 858-25	23-0006
大竹歯科医院	藤岡市藤岡 335-22	22-0297	ふじおか歯科クリニック	藤岡市中栗須 908-1	50-4182
河内歯科医院	藤岡市藤岡 983-9	24-0100	ほりぐち歯科医院	藤岡市下栗須 252-7	40-8566
くすの木病院	藤岡市藤岡 607-22	24-3111	前田歯科医院	藤岡市藤岡 142	22-0569
公立藤岡総合病院	藤岡市中栗須 813-1	22-3311	松岡デンタルクリニック	藤岡市上大塚 258-1	22-5533
近藤歯科医院	藤岡市上戸塚 124-7	22-8264	むらかわ歯科	藤岡市中栗須 269-1	22-6480
坂井歯科医院	藤岡市藤岡 46-7	22-0680	茂木歯科医院	藤岡市鮎川 427-1	22-8788
清水歯科医院	藤岡市上栗須 290-7	22-6655	森歯科診療所	藤岡市森 488-3	24-2828
中央歯科	藤岡市下栗須 347-1	24-4180	山川歯科医院	藤岡市鬼石乙 552	52-5693
中栗須歯科診療所	藤岡市中栗須 109-15	50-8624	リオ歯科クリニカ	藤岡市立石 540-4	24-6230

暮らし

高齢者にも快適な住まいづくり

補助金制度で賢く介護リフォーム

家族の高齢化や病状の悪化により、壁に手すりをつけたり床をバリアフリーにしたり、介護リフォームが必要になる場合があります。そんなとき、介護保険では住宅改修費の支給制度があるのをご存知ですか。

住宅改修費の支給は、対象となる介護リフォームについて、上限金額20万円まで改修費の最大9割を補助してくれるもの。たとえば20万円の改修工事の場合、最大18万円が支給されます。上限金額20万円は1回で使い切らずに、数回に分けて使うことも可能です。ただし、改修内容には条件があるため、事前にケアマネジャーなどよく相談することが必要です。また、助成金がでるからと安易な工事はNG。手すり1つでも、手の届きにくい位置に付けてしまい使えない、邪魔になって車いすが通れなくなったなど、せっかくの工事が無駄になることも。本人も介護者も他人まかせにせず、自ら取り組む姿勢が大切です。

介護保険の対象となる工事

- ・手すりの取付け
- ・段差の解消
- ・滑りの防止および移動の円滑化のための床または通路面の材料の変更
- ・引き戸等への扉の取替え
- ・洋式便器等への便器の取替え
- ・上記に付帯して必要となる住宅改修

参考／厚生労働省ホームページ（<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/toukatsu/suishin/dl/07.pdf>）

ここが
大切！

介護リフォーム3つのポイント

Point 1 改修前に事前申請が必要

改修費の支給を受けるには、事前に市区町村に申請する必要があります。事前申請前に改修すると、全額自己負担になってしまうので気をつけましょう。

Point 2 各自治体の助成制度もチェック

介護保険とは別に、自治体によっては高齢者や障がい者向けに独自の住宅改修費の助成制度があるところもあります。助成金額や助成率などは各自治体で異なるので、事前に相談してみるとよいでしょう。

Point 3 要介護状態が重くなったら再度もらえる

要支援、要介護区分にかかわらず、支給限度基準額はひとり生涯20万円。ただし、要介護状態区分が3段階重くなったとき、または転居した場合は、再度20万円までの支給限度基準額が設定されます。

住まい

いざというときのために安全チェック！

転倒・落下防止対策で地震に備えよう

あなたの家は大丈夫？ 転倒等防止対策チェック

〈リビング・キッチン〉

- ☐ つり下げ式照明器具……チェーンで揺れ防止対策を行う。
- ☐ 電子レンジ……粘着マットやストラップ式の器具で台に固定。
- ☐ 食器棚……転倒しても避難経路をふさがらない置き方をし、壁に固定する。ガラスには飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ 引き出し……飛び出し防止のためにラッチ錠付きを使う。
- ☐ つり戸棚……収納物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具をつける。

〈寝室〉

- ☐ ベッド……脚に粘着マットなどの滑り止めをつける。額縁や壁掛け時計などはベッド近くの壁や天井に取り付けない。
- ☐ 窓ガラス……飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ キャスター付き家具……キャスターをロックし、下皿をかませる。着脱式ベルトで壁につなげる。
- ☐ タンス・クローゼット……転倒しても避難経路（ドア）をふさがないように置く。L字金具や突っ張り棒で壁や天井に固定。

参考／東京都発行「東京防災」P.94～P.103より

ガス・灯油・上下水道ガス工事

藤岡市MAP 03図 E-1

お住まいの設備のことなら当店へ
有限会社 大澤商店



LPGガス、都市ガス、灯油販売、住宅設備機器の販売・設置、リフォーム・増改築など、お見積りは無料です。工事の大小にかかわらず、丁寧な対応を心掛けていますので、お気軽にご相談ください。上下水道ガス指定工事店ですので、突然の水漏れなどもご連絡ください。スタッフが迅速に対応いたします。

■藤岡市藤岡1107-1
■TEL:0274-22-0729 ■FAX:0274-23-6788
■営業時間／8:30～18:00
■定休日／日曜、祝日

P あり(10台)

葬祭業

藤岡市MAP 02図 B-4

真心こめてご奉仕いたします

メモリアルホール
(有)森田葬儀社 藤岡聖苑



悲しみの心を癒すホールでありたい
真心こめてご奉仕いたします、宗派を問わず各種様式に対応いたします。
厳粛な別れの時と空間を、繊細さとぬくもりを持ってスタッフ一同お世話をさせていただきます。

■藤岡市藤岡771-8
■TEL:0274-22-1033
■FAX:0274-24-0560
■受付時間／24時間受付

P あり