

上手な

## お薬との付き合い方

自分の「健康」と「医療費削減」のために

薬は傷病の治療に有効である反面、医師や薬剤師の指示を守って服用（使用）しないと、副作用などによる健康被害や、医療費の増大が心配されます。適正な服薬のために、医療機関を受診するときは、次のことを心掛けましょう。

### ▶問合せ

保険医療課（市役所内線1064）



### 「お薬手帳」で管理する

多くの薬を服用することが原因で、副作用を起こしたり正しく薬が飲めなくなったりする状態を「ポリファーマシー」といいます。

服用している薬の情報を1冊の「お薬手帳」で管理すると、医師や薬剤師が薬の重複や飲み合わせ、副作用歴などによる健康被害を把握して処方・調剤することができ、健康被害防止につながります。手帳を複数持っている場合は薬剤師に相談し、1冊にまとめてもらいましょう。持っていない場合も薬剤師にご相談ください。



### 飲み残した薬は薬剤師に相談

処方薬の飲み忘れや自己判断で服用を中断するなどして残薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。残薬が服用（使用）できる場合は、**新たな処方薬の処方日数を調整**することがあります。そうすることで**薬局での支払いが減り、医療費が抑えられる場合があります。**



### ジェネリック医薬品を利用する

ジェネリック医薬品とは新薬と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果がある処方薬のことです。

ジェネリック医薬品は新薬より安価で、利用することで**自己負担額を含む医療費が抑えられます。**ただし、処方する医師の判断などで、ジェネリック医薬品へ変更できない場合があります。

# 救急医療案内

年末年始に下記の医療機関で診察が受けられません。適切な利用にご協力をお願いします。

- ・受診前に医療機関へ連絡をお願いします。
- ・医療機関へは、保険証（マイナンバーカード）や各種医療受給者証を持参してください。
- ・緊急性のない場合は、通常診療が開始されてから受診してください。

## 歯科

▶診察時間 午前9時～正午

診療日	医療機関	連絡先
12月31日（日）	クニヒサデンタルクリニック （西脇市高田井町1011）	☎22-9099 ☎22-9099
令和6年 1月1日（月・祝）	広田歯科医院 （西脇市和布町170-6）	☎23-6132 ☎23-6203
1月2日（火）	永谷歯科医院 （多可町中区安坂203）	☎32-3971 ☎32-2049
1月3日（水）	井上歯科クリニック （西脇市野村町433-2）	☎23-3073 ☎23-3073

## 小児科（一次救急）

▶子どもの急病、けがなどの相談  
兵庫県子ども医療電話相談（☎#8000）

## その他の診療科目

▶公設病院（夜間・休日）の診療科目の案内  
消防テレフォンサービス（☎48-0147）

その他の診療科目は、  
市ホームページでも確認できます▶



# ごみの分別

ごみの分別で不明なことがあれば、下記へお問い合わせください。また、ごみ分別アプリ＝QRコードもご利用ください。

特にリチウムイオン電池は、「**其他不燃物類**」か家電店などにある「**リサイクルボックス**」に入れましょう。

▶問合せ  
みどり園（☎23-2808☎23-3941）



# 年末年始の業務案内

令和5年 12/29(金) ▶ 令和6年 1/3(水)

期間中、市役所は休みです  
業務は今月28日（木）まで。年始は4日（木）から。

休み

施設・業務	年末・年始	問合せ	令和5年12月				令和6年1月					
			28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月・祝)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	
市役所	☎22-3111	☎22-1014										
市民交流施設	☎24-3010	☎27-8453										
西脇病院	☎22-0111	☎23-0699										
上下水道お客さまセンター	☎22-3111	☎23-5466										
各隣保館	☎22-3111	—										
旧来住家住宅	☎22-5549	—										
総合市民センター	☎22-5996	☎22-6015										
日野体育センター	☎22-5996	☎22-6015										
黒田庄体育センター	☎22-5996	☎22-6015										
黒田庄ベーシックホール	☎22-5996	☎22-6015										
天神池スポーツセンター（体育館・プール）	☎22-0072	☎22-1899										
岡之山美術館	☎23-6223	☎23-6223										
アピカホール	☎23-9000	☎23-9031										
経緯度地球科学館「テラ・ドーム」	☎23-2772	☎23-3110										
青年の家	☎22-3703	☎23-2528										
青少年センター	☎22-4000	☎23-3591										
日時計の丘公園オートキャンプ場	☎28-4851	☎28-4854										
日時計の丘公園フォルクスガーデン	☎28-5120	☎28-5122										
道の駅北はりまエコミュージアム	☎25-2651	☎22-2123			※1				※1			
北はりま農産物直売所「北はりま旬菜館」	☎24-7900	☎24-7910										
茜が丘複合施設みらいえ （こどもプラザ・男女共同参画センター）	☎25-2800	☎25-2220										
図書館	☎23-5991	☎25-2220										
播磨内陸生活文化総合センタードゥジアム	☎22-5715	☎38-7270										
郷土資料館	☎23-5992	☎22-5580										
古窯陶芸館	☎23-5992	☎22-5580										
やすらぎ苑	☎22-3644	☎22-0771								※3		
みどり園	☎23-2808	☎23-3941			※4							
し尿処理		※5	※5								※5	※5
乗合タクシーむすブン（予約センター）	☎22-1015	☎22-1014										

【※1】道の駅北はりまエコミュージアム

12月30日（土）、1月3日（水）は午後5時まで。  
レストランは12月30日（土）～1月2日（火）の間、休業。

【※2】北はりま農産物直売所「北はりま旬菜館」

12月31日（日）は正午まで。

【※3】やすらぎ苑

1月3日（水）は正午まで、受け付けのみ。

【※4】みどり園

12月29日（金）は市内全域で燃えるごみを収集（持ち込み不可）。

旧西脇市地域 12月28日（木）は正午まで。年始は1月5日（金）～。

▶問合せ 住民サービス公社（☎23-2802☎23-2803）

旧黒田庄町地域 12月27日（水）まで。年始は1月4日（木）～。

▶問合せ 有限会社カワキシ（☎28-2568☎28-4243）

市役所への届け出など

▼出生・死亡・婚姻などの届け出

市役所休日・夜間窓口で受け付けます。

▼住民票、印鑑登録証明書、税に関する証明書の発行

12月28日（木）午後4時30分までに戸籍住民課や税務課へ電話予約いただくと、閉庁期間（12月29日～1月3日）の午前8時30分～午後5時に、市役所休日・夜間窓口で受け取れます。

西脇病院などの受診

西脇病院、西脇多可休日急患センターは休診します。救急医療情報は、7ページの案内をご覧ください。

上下水道のトラブル

緊急時は上戸田浄水場（☎22-1110☎22-1112）へお問い合わせください。

図書館への図書の返却

茜が丘複合施設みらいえ正出入口右側の「返却ポスト」へ入れてください。DVDやCD、大型本は、1月4日（木）以降の開館時に図書館カウンターへ返却をお願いします。