



新型コロナウイルスを想定した 新生活様式 実践例

新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例を紹介します。

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 《 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い 》

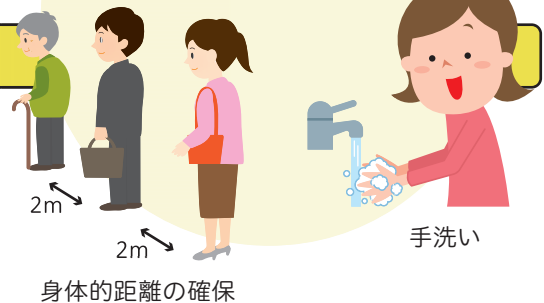
- 人との間隔は、できるだけ 2m(最低 1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは 30 秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。



2 日常生活を営む上での基本的生活様式

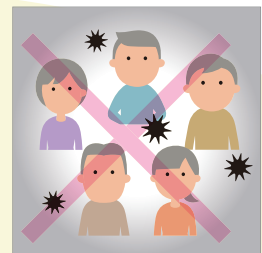
- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避
(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。
発熱又は風邪の症状がある場合は
ムリせず自宅で療養



密集



密接



密閉

「3密」の回避



新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のために、
それぞれの生活で工夫をしながら取り入れていきましょう。

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



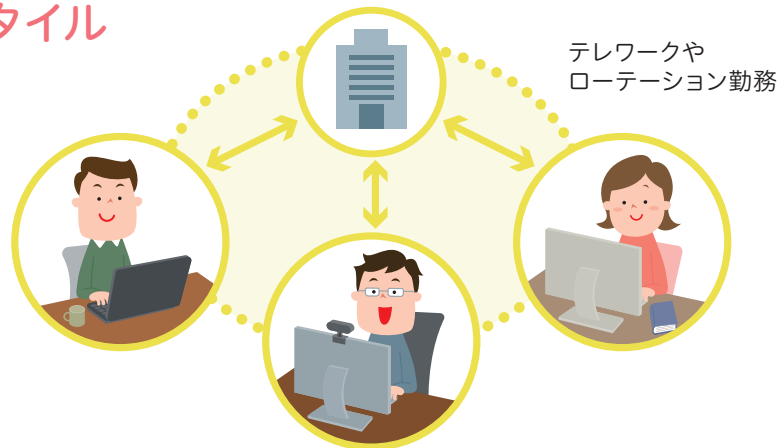
イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



4 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



出典：厚生労働省HP「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)より加工・編集して作成





健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。
少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

目が疲れる

原因 パソコンや読書による目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

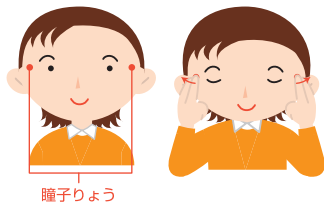
予防法 姿勢を正してときどきの休息を

文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

改善法 ①即効性のあるこめかみへの刺激

②ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。



瞳子りょう

③目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミン A・B1・B2、β-カロテン、鉄分など
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミン B 群（豚や牛のレバーなど）
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン（ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど）

便秘

原因 腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法 便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける
- 便意を感じたらがまんしない
- バランスのよい食事をする
- できるだけ体を動かす
- 便秘に効く食べ物
……玄米、果物、卵の花（おから）、海藻、野菜、乳製品、油脂など



頭痛

頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛
 - 偏頭痛
 - 緊張型頭痛

- 脳の異常が原因

※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状 側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- 冷やす……痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ……こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みがやわらぎます。
- 安静・睡眠……暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる……緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型痛

症状 しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法 リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。

- 慢性頭痛に効くツボ

【百会】

左右の耳を結んだ線の中心
頭のてっぺん



【天柱・風池】

後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」、やや内側に「天柱」



風邪

原因 直接の原因はウイルス

風邪の原因の 90% 以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

予防法 風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める……卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す……外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする……外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない……体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心がけましょう。
- 部屋の温度を調節……暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。



手足が冷える

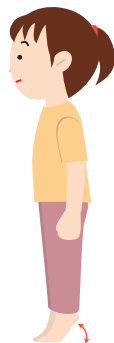
原因 運動不足やストレス

予防法 体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は 40℃、夏は 38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法 血行改善と自律神経の正常化

血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを 1 日 10 分でも続けましょう。



肩や首がこる…

原因 姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心がけて
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激……後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す
- 肩こりに効く食べ物……豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお



✓ 運動不足チェック (40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと見ていいでしょう。

日常生活の中のチェックポイント

- 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する
- ズボンやスカートのウエストがきつくなった
- 背中に手が回りにくくなった
- 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった
- 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い
- 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる
- 階段を降りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる
- よく物につまづく
- 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする
- 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う



住まいの基礎知識 [その1]

リフォームの進め方とポイント

STEP 1 具体的な計画をたてる



- 🏠 時期、期間は？
- 🏠 予算は？



リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

STEP 2 事業者を決める～契約する



- 🏠 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 🏠 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 🏠 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

STEP 3 着工



- 🏠 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 🏠 工程表に基づいて進んでいるか？
- 🏠 変更・追加などが発生していないか？



定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

STEP 4 着工後



- 🏠 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- 🏠 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなることもあります。

Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

Q 信頼のおける業者とは？



A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

🏠 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。

🏠 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。

🏠 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。

🏠 アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。





住まいの基礎知識 [その2]

自分で見つける危険な症状

間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。

10の耐震チェックポイント



一つでも該当する項目があれば、専門家に相談しましょう。

- | | |
|---|---|
| 1 昭和56年度以前の建物である (現在の耐震基準を満たしていない可能性があります) <input type="checkbox"/> | 6 大きな吹き抜けがある <input type="checkbox"/> |
| 2 基礎にひび割れがある <input type="checkbox"/> | 7 室内の床が傾いている <input type="checkbox"/> |
| 3 地盤が危険だと感じる <input type="checkbox"/> | 8 屋根には重い建材を使用している <input type="checkbox"/> |
| 4 基礎が鉄筋コンクリート造ではない <input type="checkbox"/> | 9 過去に大きな災害に見舞われたことがある <input type="checkbox"/> |
| 5 必要な手続きを行わずに増築している <input type="checkbox"/> | 10 壁の量が少ない (見かけの壁の割合が少ない場合は、当然危険です) <input type="checkbox"/> |



Point 1 外壁や屋根などの断熱はリフォームするときにチャンスです。

外壁や屋根などの断熱は、内装や外装をリフォームする時に一緒に行うと、施工もしやすく費用効率もよいので、一石二鳥です。

断熱の基本は、住宅をすっぽりくるむ事です。

ですから部位毎にバラバラに施工するより、全体を一度に行うと、とても効果的です。また、天井や屋根と壁、壁と床や基礎などの境目は、施工が難しい場所、注意が必要です。



Point 2 住宅を新築したりする時は、次世代省エネ基準の住宅を選びましょう。

平成11年に省エネルギー法に基づく住宅の断熱性能・気密性能等の基準(省エネ基準)の内容が、より省エネルギー化の方向に見直されました。

快適で健康

断熱・気密化されると、部屋毎の温度差などが小さくなり、とても快適になります。また、換気も確保されるので、健康的な住宅となります。

省エネルギー

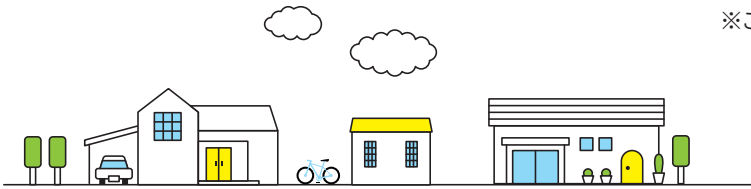
断熱・気密性能がとても高くなるので、暖・冷房の費用を大きく減らし、CO2の排出も少なくできます。

長寿命

防湿層によって壁の内部が結露しにくくなるので、家を支える土台や柱の腐食を防止し、家を長持ちさせます。



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。





住まいの基礎知識 [その3]

マイホームづくりの進め方とポイント



Step 1 情報収集し、まずイメージを固めよう。

住宅展示場などに出かけたり、雑誌・インターネット、または家を建てた人から話を聞くなど、住まいづくりのための情報収集を行い、ライフスタイルや家族の要望などとすりあわせながら、イメージを固めていきましょう。併せて資金の用途や施工の時期などの大まかなプランニングも行うとよいでしょう。



Step 2 土地・施工依頼先の決定はじっくり、しっかり。

大まかなプランニングができれば、土地探しや施工依頼先の選定など具体的に動き始めます。土地探しは周辺環境の確認も兼ねて現地調査を必ず行い、総合的に判断しましょう。建築の規制や地盤の確認も必要です。施工依頼先については、住宅メーカーや設計事務所、工務店などそれぞれの特性を理解し、これからの住まいづくりに一番合った依頼先をじっくり選びましょう。



Step 3 見積もりから契約まで、納得いくまで確認しよう。

土地や施工先が決まれば、プランニングを伝え、設計図面や見積もりを確認します。その際、きっちりと相談しておくことが大切です。納得いくまで確認したら、いよいよ契約です。トラブルを避けるためにも、契約書にはしっかり目を通し、不明点は解消しておきましょう。



Step 4 いよいよ着工、こまめなチェックと配慮を忘れずに。

着工前に、迷惑を考慮し、近隣へのあいさつを忘れないようにしましょう。工事は地鎮祭から始まり、基礎工事、本体工事、内装・外装工事といった順に進みます。家の基礎部分や構造など、完成後には確認できない部分もあるため、こまめに現場に足を運び、進行を確認しましょう。



Step 5 マイホームが完成！入居前にも必ず確認を。

無事に家が完成すると、引渡しの前に竣工検査を行います。設備の不具合がないか、契約に沿って工事が行われたかなどを確認するためにも、必ず立ち会いましょう。検査が終了すれば、いよいよ入居となります。

『知っておきたい！建築法規』

敷地面積に対して建てられる建物の大きさは、「建ぺい率」と「容積率」で制限されています。

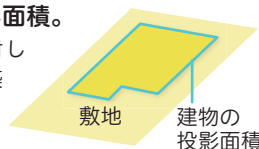
建ぺい率と容積率は地域ごとに細かく設定されていて、厳しい地域では50坪の敷地であっても延べ床面積25坪の小さな家しか建てられないこともあります。

設計をする上で重要な事項ですので、真っ先に確認する必要があります。

建ぺい率

建ぺい率は建物の投影面積。

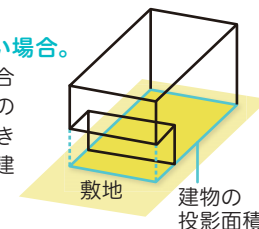
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積と言います）が占める割合です。



建ぺい率(%) = 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100 で算出します。

2階の方が1階より大きい場合。

建ぺい率を算出する場合は、建物の投影面積なので、2階の方が1階より大きい場合は、2階の面積が建築面積となります。



容積率

容積率は敷地面積に対する延べ床面積の割合。

延べ床面積（建物の全ての階の床面積を合計したものを）敷地面積で割ったものが、容積率になります。

容積率(%) = 延べ床面積 ÷ 敷地面積 × 100

- 建ぺい率と違い、外部階段は床面積には入りません。
- バルコニーは、2m以上突き出した場合、2mより先の分が床面積に入ります。

上記以外にも、いろいろな規制があります。各自治体によっても異なり、とても複雑なので正確なところは建築士など専門家にご相談ください。

※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。





住まいの基礎知識 [その4]

住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事を
お考えの際には事前に自治体に
相談してみると良いでしょう。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要があるでしょう。



バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



※株式会社サイネックスによる編集記事ページです。
※ここは有料広告掲載ページです。

Basic knowledge of the house



インテリア・寝具のお店

wagairo

寝具 | クッション | 雑貨
キッチン | 収納 | テーブル
照明 | ダストボックス | etc...

自分の色=イメージにあった部屋を作りたい。そんな想いから「wagairo」は誕生しました。毎日帰ってくるのが楽しくなるお家作りをコンセプトに

“上質でおしゃれなモノ。”
“おうちでリラックスできるモノ。”

“使っていて楽しくなるモノ。”
“ひとに優しいナチュラルなモノ。”
を厳選したインテリアのセレクトショップです。ちょっとした普段の生活にオシャレ感をプラス。きっと毎日が楽しい“wagairolife”の始まりです。

運営会社：株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15 ■ 営業時間/平日(月曜～金曜) 9:00～17:00
TEL:06-6766-3361 FAX:06-6766-3345 ■ 定休日/土日祝、GW、夏季休暇、年末年始

送料無料でお届けいたします。
ご注文はこちらから▶



LIFE

生活ガイド





住まいの基礎知識 [その5]

身近に出来る地震対策

家具や電化製品の固定

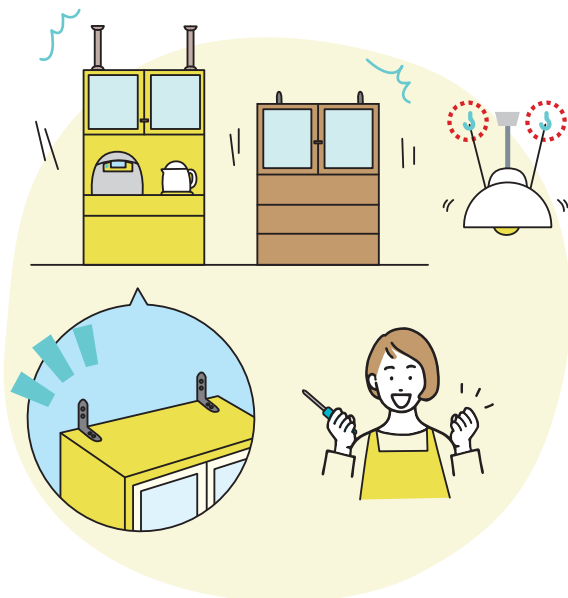
阪神・淡路大震災では負傷者の約半数が家具や電化製品などの転倒・落下が原因となっています。つまり家具などの転倒・落下防止は住宅の耐震化と同じくらい重要になります。

転倒の可能性がある家具には金具で固定し、冷蔵庫など金具の取り付けられない物にはマジックテープなどの固定器具が市販されていますので、上手く活用しましょう。

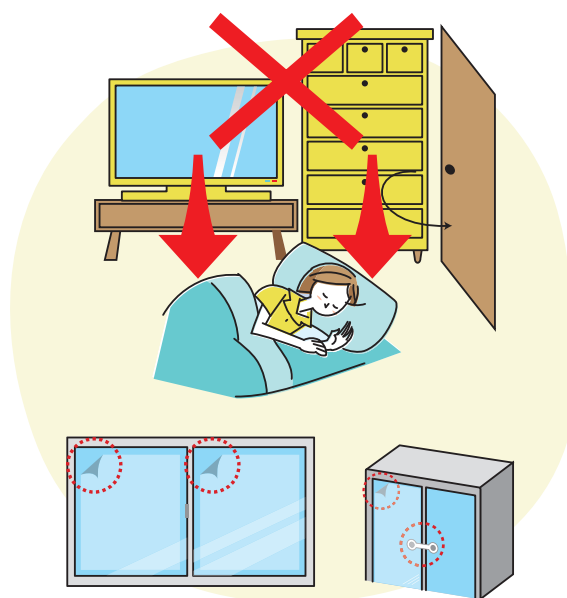
避難経路の確保とガラスの飛散を防ぐ

阪神・淡路大震災のケガで家具などの転倒・落下に次いで多かったのが割れて飛散したガラスによるものでした。避難経路にはそういった危険のあるガラス製品などは置かないようにしましょう。窓など動かす事が難しい物については割れて飛散しないようフィルムを貼る事がのぞましいですが、カーテンを引いておくこととガラスの飛散を抑える事ができます。また、避難の際に妨げとなるような家具や電化製品も置かないよう気を付けましょう。

地震での危険を防ぐために



家具や電化製品の固定やガラスの飛散防止

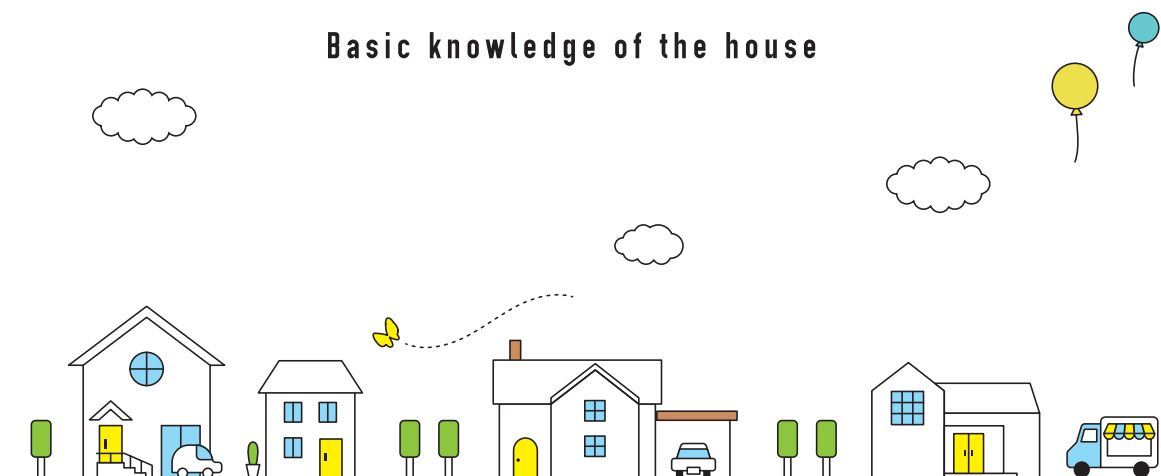


いざという時のために



※株式会社サイネックスによる編集記事ページです。
※ここは有料広告掲載ページです。

Basic knowledge of the house





筑紫野市商工会



お役に立ちます! あなたの街の商工会



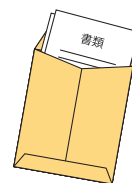
1 金融

店舗の改装、機械の購入、商品仕入れなど事業に必要な資金の相談に応じています。



5 税務

青色申告の手続き、消費税をはじめとする税制についての質問、事業承継などの相談に応じています。



2 経理

帳簿のつけ方、日々の取引、決算などの相談に応じています。



6 共済

万全な経営の備えを図るために、貯蓄共済、福祉共済など充実した共済制度がございます。



3 経営

厳しい経営環境を乗り越えるため、専門家を派遣して経営課題の解決を図ります。



7 その他

事業主・従業員の健康診断事業、従業員の永年勤続表彰、会員有志によるハウスメンテナンス事業、会報発行など。



4 労務

労働保険に加入していますか?
商工会では労働保険(雇用・労災)の事務代行を行っています。


お気軽に
ご相談ください!

入会申込は
筑紫野市商工会へ!
(筑紫野市湯町3丁目2-5)

会費 年間**12,000円**～ (従業員数により異なります)
※会費は必要経費として処理できます。

お問合せ
TEL.**092-922-2361**



 筑紫野市商工会

〒818-0058筑紫野市湯町3-2-5

TEL.092-922-2361 FAX.092-921-1029

<http://www.chikushino.ne.jp/>

[業務時間] 8時30分～17時 [定休日] 土・日・祝日





一般社団法人 筑紫医師会

会長挨拶

筑紫医師会会長の「竹野文洋」です。

筑紫地区は、筑紫野市・太宰府市・大野城市・春日市・那珂川市の五市からなる地域です。当医師会では明治40年創立以来、110年以上に渡り、地域の皆様の健康管理、病気予防や治療に携わってきました。

当医師会の活動は、新生児から高齢者までの健康診査、勤労者の健康管理を行う産業医、生活習慣病等の健康教育、予防接種、学校医活動、休日・夜間の救急医療など多岐にわたっています。

また、准看護師を育成する「筑紫看護高等専修学校」の他、地域の在宅医療・介護に必要な「訪問看護ステーション」「筑紫医師会ケアプラン」並びに、福岡県・筑紫五市との補助委託事業として、「在宅医療・介護連携支援センター」を運営しております。

近年では、筑紫地区新型コロナウイルスワクチン集団接種も手掛け、これからも「住民の皆様の命を第一に」を念頭におき、「安全で安心できる良質な医療」を提供し、健康で明るく元気な筑紫地区を作るため日々努力いたします。

(令和4年7月1日)



筑紫医師会 会長
竹野 文洋

令和4年7月1日現在

※市外局番は(092)です。

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------------------|------------------------|----------|
| 青柳外科医院 | 二日市南2-2-10 | 922-2770 |
| いでわき医院 | 針摺中央2-4-1 | 408-1602 |
| 伊藤医院 | 二日市南3-11-15 | 922-3303 |
| いとう内科クリニック | 原田6-10-1 | 927-0195 |
| 上野脳神経外科クリニック | 原田4-15-8 | 927-3555 |
| おたぐろ耳鼻咽喉科医院 | 筑紫駅前通1-7 | 927-2131 |
| 乙成内科医院 | 紫3-6-28 | 928-8818 |
| 鬼木眼科医院 | 二日市中央4-6-11 | 922-2414 |
| 小野皮膚科医院 | 二日市南2-2-8 | 922-7550 |
| 金子眼科クリニック | 原田6-11-5 | 919-0220 |
| クリニック仁 | 紫2-4-1 | 555-7716 |
| クリニックみらい | 美咲1023-2 | 926-1100 |
| 黒木耳鼻咽喉科医院 | 二日市北1-1-10 | 922-8354 |
| 黒瀬眼科医院 | 二日市西2-1-3 | 922-2559 |
| 小西第一病院 | 石崎1-3-1 | 923-2238 |
| 済生会二日市病院 | 湯町3-13-1 | 923-1551 |
| さきむら医院 | 二日市中央5-12-3 | 925-9915 |
| 島松内科医院 | 二日市中央5-5-16 | 922-2052 |
| 杉病院 | 二日市中央1-3-2 | 923-6666 |
| 杉村内科クリニック | 二日市北2-2-1 イオン二日市店3F | 925-8111 |
| 整形外科まつしたクリニック | 二日市西1-4-3 | 555-5760 |
| たかやま肛門・胃腸・外科 クリニック | 針摺西1-6-7 | 925-7822 |
| 高山病院 | 針摺中央2-11-10 | 921-4511 |
| たけだ眼科クリニック | 美しが丘南7-1-31 | 919-8585 |
| 筑紫野病院 | 天山37 | 926-2292 |
| ちさと皮ふ科 | 永岡181-1 | 918-1224 |
| 寺本整形外科 | 二日市中央4-11-1 二日市ビル1F | 919-5880 |
| どい内科クリニック | 光が丘4-5-3 | 926-7415 |
| 徳永外科医院 | 美しが丘南6-2-2 | 926-8330 |
| 永川産婦人科医院 | 紫1-25-5 | 922-3164 |
| 中島眼科医院 | 二日市中央6-3-10 | 925-9731 |
| なかむら整形外科 | 原田3-19-7 | 926-9300 |
| 成田整形外科医院 | 紫4-6-21 | 922-1331 |

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|------------------|------------------------|----------|
| 西尾産婦人科医院 | 紫4-1-10 | 928-1103 |
| 西尾小児科医院 | 湯町2-4-1 | 922-2006 |
| 西嶋整形外科医院 | 針摺中央2-16-27 | 923-5211 |
| 西田内科胃腸科医院 | 二日市北3-1-10 | 925-4114 |
| にしひら耳鼻咽喉科クリニック | 針摺西1-6-7 | 925-6333 |
| 西本内科医院 | 原田6-8-1 | 926-0021 |
| 早瀬川医院 | 二日市中央4-12-6 | 924-3531 |
| はら脳神経外科医院 | 二日市西1-4-5 | 928-8858 |
| 樋口医院 | 二日市中央5-15-13 | 922-3076 |
| ひろたこどもクリニック | 針摺東3-2-13 | 918-8667 |
| 福岡大学筑紫病院 | 俗明院1-1-1 | 921-1011 |
| 二日市徳洲会病院 | 二日市中央4-8-25 | 922-2531 |
| 二日市那珂川病院 | 二日市中央3-6-12 | 923-2211 |
| 帆足医院 | 二日市西1-8-11 | 922-2746 |
| 北城整形外科医院 | 筑紫611-8 | 926-3131 |
| 牧病院 | 永岡976-1 | 922-2853 |
| まじま内科循環器科 | 原田8-4-1 | 919-8051 |
| まるおか内科リウマチ科クリニック | 二日市南4-1-5 | 921-0805 |
| 丸山循環器科内科医院 | 紫4-6-15 | 924-3610 |
| みぎた眼科 | 針摺中央2-15-13 | 555-5001 |
| みぞぐち小児科医院 | 筑紫駅前通1-148 | 926-8301 |
| もり小児科医院 | 美しが丘南7-7-2 | 926-8155 |
| 安田医院 | 針摺西1-4-12 | 922-2707 |
| 安元耳鼻咽喉科医院 | 二日市西1-6-1 | 922-2308 |
| 安元ひふ科クリニック | 針摺中央2-4-1-2F | 925-4112 |
| 矢野ひふ科医院 | 光が丘4-5-2 | 926-3222 |
| 山田小児科医院 | 二日市北2-1-3 | 922-2665 |
| 山本医院 | 美しが丘南6-2-1 | 926-8333 |
| 山本皮ふ科クリニック | 二日市北2-2-1 イオン二日市店3F | 923-3437 |
| 山脇皮膚泌尿器科医院 | 美しが丘南7-7-4 | 926-8197 |
| よこみぞ医院 | 立明寺506-5 | 921-5001 |
| 吉川レディースクリニック | 二日市北2-2-1 イオン二日市店3F | 918-8522 |
| 吉田泌尿器科医院 | 二日市西1-4-7 | 921-6677 |
| 良永医院 | 若江187 | 926-2903 |

一般社団法人 筑紫医師会

〒818-0132 福岡県太宰府市国分3-13-1 TEL.092-923-1331 FAX.092-929-4376 <http://www.ishikai.org/>





一般社団法人 筑紫歯科医師会

筑紫歯科医師会は地域に根ざした歯科保健の伸展のために努力して参ります

歯と口は健康・長寿の源

「よい歯でよくかみ よい体」の標語でご存じの「むし歯予防デー」が始まったのが昭和3年6月4日です。今改めて素晴らしい標語と再認識しているところです。今や「体の健康は口から」という事が周知され、名称も「歯の衛生週間」から「歯と口の健康週間」に変わりました。平成23年に歯科口腔保健法が制定され、平成25年3月には福岡県歯科口腔保健条例が制定されました。筑紫歯科医師会としましては行政と連携し、しっかりと取り組んでいきたいと思っております。

当会は、筑紫地区5市の地域で216名の会員で組織しています。5市行政、筑紫医師会、筑紫薬剤師会そして関係諸機関と常に連携をとりながら、「歯を守る集い」、「いいな、いい歯の日」、「8020高齢者のよい歯の表彰」等の啓発事業に加え、訪問歯科診療・口腔ケア、全休日急患歯科診療事業の推進、そして母子、学校、成人歯科健診等において「歯と口の大切さ」をお伝えすることによって、地域住民の歯科保健、医療に力を注いでおります。

本会ホームページでは、皆様の「お口の健康」に役立つ情報を常に更新、提供しております。アクセスして頂き、ご利用いただければ幸いです。

これからも気軽にご相談いただける歯科医師会を目指していきたいと思っております。筑紫歯科医師会への更なるご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

歯科休日急患診療

口腔保健センターちくし休日急患歯科診療所

電話番号 TEL.092-571-0118

開設日 日曜日・祝日・盆・年末年始・GW

診療時間 日曜日・祝日・盆・GW …………… 9:00～13:00
年末年始(12月30日～1月3日) …… 9:00～16:00

在宅歯科医療連携室

電話相談日 月曜日～金曜日
9:00～17:00
(土曜日・日曜日・祝日を除く)

電話番号 TEL.092-571-0130



令和4年7月現在

※市外局番は(092)です。

| 診療所名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|---------------|----------|
| おがた歯科医院 | 二日市中央4-11-1 | 922-2870 |
| 石井歯科医院 | 二日市北2-3-1 | 922-2765 |
| 荒木歯科医院 | 石崎2-7-2 | 923-0031 |
| 井上歯科医院 | 筑紫20-1 | 926-0720 |
| 武石歯科医院 | 二日市中央4-8-13 | 922-3244 |
| くろかわ歯科医院 | 二日市中央2-6-10 | 922-6880 |
| 今泉歯科医院 | 桜台2-21-21 | 922-3121 |
| くば歯科医院 | 湯町2-2-16 | 923-6391 |
| 井上歯科医院 | 吉木2467-12 | 922-1300 |
| 浜坂歯科医院 | 筑紫810-4 | 926-2002 |
| 谷口歯科医院 | 二日市北1-3-8-102 | 924-2282 |
| 江頭歯科医院 | 上古賀4-2-11 | 923-2525 |
| 和田歯科医院 | 二日市中央4-6-10 | 923-5455 |
| 拝形歯科医院 | 石崎1-10-7 | 928-3210 |
| 福原歯科医院 | 針摺中央2-14-1 | 928-2662 |
| (医)安元歯科医院 | 二日市西1-6-1 | 921-2666 |
| 酒井歯科医院 | 二日市中央3-9-18 | 921-0003 |
| 山口歯科医院 | 光が丘4-4-3 | 926-3530 |
| えさか歯科医院 | 美しが丘南7-7-3 | 926-8110 |
| 内田歯科医院 | 美しが丘北2-11-10 | 926-7474 |
| あけぼの歯科医院 | 紫3-7-10 | 928-4180 |

| 診療所名 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------|---------------|----------|
| ひきた歯科医院 | 杉塚7-1-5 | 921-2267 |
| はぎわら歯科医院 | 湯町3-12-1 | 921-6700 |
| 森歯科医院 | 杉塚1-1-38 | 924-7771 |
| 坂口歯科医院 | 原田2-6-13 | 926-8877 |
| ほそかわ歯科 | 筑紫636-1 | 926-7570 |
| つくし歯科医院 | 二日市南3-9-1 | 920-5533 |
| のだ歯科医院 | 美しが丘南1-2-13 | 919-7221 |
| はるやさしい歯科クリニック | 原407-1 | 918-6480 |
| むらかみ歯科・小児歯科 | 針摺東5-1-21 | 923-9807 |
| さきもと歯科クリニック | 俗明院166-3 | 918-2211 |
| 加藤田歯科医院 | 二日市中央2-8-8 | 925-1832 |
| うえだ歯科医院 | 美しが丘南3-406-10 | 919-7373 |
| おだ歯科医院 | 原田6-7-5 | 919-8118 |
| 二日市駅ビル歯科クリニック | 二日市中央6-1-1 | 923-8510 |
| ふくふくデンタルクリニック | 吉木2381 | 918-2929 |
| 有田歯科医院 | 天山599-3 | 919-7600 |
| Y&Y歯科クリニック | 原田8-1-10 | 919-7177 |
| たくま歯科医院 | 紫1-18-5-101 | 555-3400 |
| 佐々木歯科医院 | 二日市北2-1-1 | 925-2181 |
| 安田歯科・矯正歯科医院 | 針摺西1-3-39 | 710-2000 |

一般社団法人 筑紫歯科医師会

〒816-0802 春日市春日原北町1-3-6 TEL.092-572-8211 FAX.092-572-6242

筑紫歯科医師会

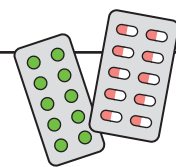
検索





一般社団法人 筑紫薬剤師会

筑紫薬剤師会は、皆様の健康保持、増進に寄与します。
最寄りの薬局、薬剤師にお気軽にご相談ください！



かかりつけ薬局をもちましょう

薬局では、あなたのお薬や体質など、薬をお渡りするさいに参考になることから記録しております。この記録によりあなたの体に合わない薬で副作用などがおきるのを未然に防いだり、他のお薬と一緒に使われるときに適切なアドバイスをすることができます。また、別々の医師から処方された薬で成分が重なって薬が効きすぎたり、一緒に服用すると薬の作用が強められたり、副作用が出やすくなる場合などには、薬局の薬剤師が処方された医師に相談して、有効で安全な薬を調剤することができます。

かかりつけ薬局では、通院困難な患者様に対して、医師の指示に基づき薬剤師がご自宅を訪問し、お薬を正しく服用していただくためのアドバイスを行います。

持っていますか？お薬手帳

薬局では、あなたの薬の内容を「お薬手帳」に書いてお渡ししています。診察の時にこの「お薬手帳」を見せれば、あなたが他の病院でどんなお薬を飲んでているかがすぐわかります。副作用を防ぐため、またお薬を重複してもらわないため、ぜひ活用しましょう。「お薬手帳」は薬局で配布しています。

処方せんをもらったら

お薬は信頼できる筑紫薬剤師会会員薬局で
[筑紫薬剤師会では年間約30回の勉強会を開催しています。]



令和4年6月現在

※市外局番は(092)です。

| 薬局・薬店名 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------------------|------------------------------|----------|
| (株)アガベ筑紫薬局 | 筑紫駅前通1-149 | 926-8543 |
| (株)アガベ原田薬局 | 原田4-15-8 | 926-3294 |
| (株)アガベ二日市薬局 | 二日市北2-1-5 | 918-6007 |
| あけぼの薬局 朝倉街道店 | 針摺西2-8-20 | 555-5560 |
| アスカ調剤薬局 | 針摺西1-6-8 | 920-2122 |
| アンデルセン薬局(有) | 湯町2-4-7 | 922-4906 |
| イオン薬局筑紫野店 | 立明寺434-1 | 918-3471 |
| (有)美しが丘薬局 | 美しが丘南7-7-1 | 926-8373 |
| (有)美しが丘薬局東店 | 美しが丘南6-1-19 | 927-0221 |
| (株)大賀薬局 福大筑紫病院前店 | 針摺西2-4-5 ピュア21 1F | 921-3900 |
| (株)大賀薬局 二日市中央店 | 二日市中央3-6-6 大田ビル1F | 929-0117 |
| (株)大賀薬局 二日市メディカルタウン店 | 二日市南4-1-1 | 918-1288 |
| (株)大賀薬局 二日市湯町店 | 湯町3-12-21 | 918-5281 |
| 金岡薬局 | 湯町2-6-2 | 924-8933 |
| かなおか薬局駅前店 | 二日市中央2-11-16 | 920-5133 |
| 花梨堂薬局 | 紫4-6-22 | 929-5364 |
| 漢方薬局たんぽぽ | 筑紫7-1 弁入ビル1F | 555-8237 |
| (有)木下薬局 | 二日市北1-2-13 小串ビル1F | 922-4114 |
| 木原調剤薬局 | 大字原842-5 | 921-6696 |
| さくら薬局 西鉄二日市駅ナカ店 | 二日市中央6-1-2 | 918-9280 |
| すずらん調剤薬局 二日市店 | 湯町3-12-25 | 918-9181 |
| セガミ調剤薬局 二日市店 | 紫7-8-10 | 928-8828 |
| そうごう薬局 桜台店 | 桜台2-25-1 ヴェイル・スリージュ西小路101 | 928-2626 |
| そうごう薬局 二日市店 | 湯町3-1-22 | 922-3631 |

| 薬局・薬店名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------------|----------------------------|----------|
| たかもり薬局 | 大字立明寺508-3 | 923-8692 |
| タカラ薬局 福大筑紫病院前 | 俗明院1-1-7 | 555-5603 |
| タケシタ調剤薬局 福大筑紫店 | 俗明院1-223-1 | 918-4777 |
| たちばな調剤薬局 津古店 | 大字西小田1068-1 | 927-1437 |
| (一社)筑紫薬剤師会薬局 二日市店 | 二日市西1-4-1 | 924-3707 |
| (一社)筑紫薬剤師会薬局 本町店 | 二日市中央4-7-18 | 921-1219 |
| 調剤薬局そよかぜ ちくし | 筑紫駅前通1-1-B | 919-8050 |
| 次田調剤薬局 | 二日市西1-1-15 トレジャー二日市1F | 918-7655 |
| (名)つるや薬局 | 二日市中央2-5-8 | 922-2402 |
| ドリーム調剤薬局 | 美しが丘北3-11-6 | 926-0606 |
| ニック調剤薬局 筑紫野店 | 針摺東3-1-8 | 925-9220 |
| のぞみ薬局 | 石崎1-1-25 | 923-2364 |
| ハート薬局 | 原田8-4-1 | 926-9292 |
| (株)ひかり薬局 | 原田2-6-18 | 926-6180 |
| 光が丘調剤薬局 | 光が丘4-4-2 | 926-5330 |
| ビタミン薬局 | 原田6-11-5 | 919-0131 |
| ひまり薬局 | 紫2-22-2 | 408-1091 |
| ふくだ薬局針摺店 | 大字永岡174-2 | 919-5575 |
| 二日市調剤薬局 | 二日市北1-3-18 | 921-1838 |
| 平安堂薬局 朝倉街道駅前店 | 針摺中央2-6-13 | 925-4331 |
| ポプラ薬局 | 針摺西1-4-10 | 920-4070 |
| まどか調剤薬局 二日市店 | 二日市北1-2-3 アルフィーネ二日市101号 | 918-3828 |
| (有)みこと調剤薬局 | 筑紫駅前通1-25 サンパークビル103号 | 919-7575 |

一般社団法人 筑紫薬剤師会

〒816-0943 大野城市白木原 3-5-31 TEL.092-571-8116 FAX.092-571-8146 <http://chikushi.or.jp/>

