

医療と  
健康の  
今を伝える

# 健康

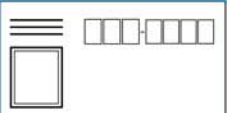
第37号

# さっぽろ

札幌市医師会  
市民広報

平成29年3月25日発行

ご自由に  
お持ちください



読者プレゼント  
付きアンケート  
(裏面に)

特集①

## うつ病 について

[主な内容]

●市民のページ

命の恩人の先生に感謝  
健康で悠々自適の生活

●医療の世界

医薬品および手術に関する  
昨今の週刊誌報道について

●札幌市医師会活動のご紹介

地域包括ケアシステムに関する  
取り組み

◎医療機関情報マップ

◎乳がん・子宮がん検診のご案内

◎家庭医学講座のご案内

特集②

## 医療と 介護の 連携に ついて

## 特集①

# うつ病 について

うつ病は  
晴れんごもあか?

### 1 はじめに

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もが経験する可能性のある病気です。国内のある地域の調査では、一年間に50人に1人、一生の間には15人に1人が経験すると報告されています。日本だけではなく国際的にも増加傾向にあり、社会情勢の変化や最近の厳しい経済状況などを考えると、今後も増え続けることが予想されます。そこで本稿では、増加するこのうつ病の症状や治療などについて述べてみたいと思います。

### 2 うつ病の症状

うつ病はその名前にある通り、憂うつで沈んだ気持ちになる抑うつ気分と、ほとんどのことに興味がなくなり、楽しめていたことができなくなる興味または喜びの喪失という二つの症状が中心です。またふだんに比べて話し方や動作が鈍

くなったり、逆にいらいらして落ち着かなくなったりします。疲労感や気力のなさを感じる、集中や決断することが難しくなる、自分には価値がないと感じるなどの症状もあります。さらに生きているのがつらいと考えて、自分を傷つけたり、死にたいと思いつめて自殺を図ることもあります。

うつ病はこころの病気ですから、もちろんこうしたこころの症状が主体ですが、多くのからだの症状を伴うことも知られています。眠れない、食欲がわかない、体重が減る、からだのだるいなどが多く、頭痛、めまい、動悸、便秘、しびれなど全身にさまざまな症状が現れます。こうした症状の原因が何かからだの病気ではないかと心配し、多くの場合は内科や婦人科などを受診します。うつ病と診断された患者さんの9割以上が、精神科や心療内科以外の科をまず受診していたという調査結果もあります。

### うつ病のサイン

(自分でしてみましよう)

#### ■こころの症状

- 抑うつ気分
- 興味や喜びの喪失
- 話し方や動作が鈍くなる
- イライラ、落ち着かない
- 気力のなさ
- 集中力や決断力の低下

#### ■からだの症状

- 不眠
- 食欲不振
- 体重減少
- 疲労感
- 頭痛
- めまい
- 動悸
- 便秘
- しびれ



### 3 うつ病の原因

うつ病の原因についてはまだよくわかっていませんが、多くの仮説が立てられています。脳内の神経細胞と神経細胞との間で情報を伝える神経伝達物質、あるいはそれが結合する受容体やその後の伝達経路、さらには遺伝子の働きの異常が原因であるとされる仮説などがあります。神経伝達物質の中でもうつ病と特に関係が深いとされるのはノルアドレナリンとセロトニンで、抗うつ薬の多くはこれらに作用して効果が現れるとされています。現在のところ、うつ病になりやすい素因や体質、あるいはストレスに対する弱さなど個人の要因に、いろいろな環境要因が加わり、こうした神経伝

達経路に異常が起こり、うつ病が発病するのではないかと考えられています。

## 4 うつ病の治療

うつ病の治療ではまず休養をとることが大切です。その上でからだの病気と同じように薬による治療である薬物療法が行われます。これまで使用されてきた抗うつ薬には、口の渇きや便秘、眠気など不快な副作用を伴うことがありました。しかし最近使われる新しい抗うつ薬である選択的セロトニン再取り込み阻害薬やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬、ノルアドレナリン・セロトニン作動薬などでは、こうした副作用がかなり少なくなっています。ただ抗うつ薬の効果が現れ始めるまでには少なくとも1〜2週間程度かかり、症状の改善には月単位の期間が必要です。数回服薬しただけで効果がない、あるいは副作用があると自分で判断して止めてしまうのではなく、指示通りに服薬を継続することが重要です。

うつ病のつらい症状で苦しんでいる患者さんの気持ちを理解し、それを支えていく言葉による治療である精神療法も必要です。また最近では認知療法という新しい精神療法が行われることもあ

ります。この治療はうつ病の患者さんには物事の考え方やとらえ方、これを認知と呼びますが、これにある癖があり、それを変えることによって気分や行動を調整することができるという理論に基づいています。認知療法の考え方は日常生活での出来事やストレスにうまく対処する方法としても利用できます。

## 5 周囲の人の対応

うつ病は患者さん自身だけではなく、あるいはそれ以上に家族や職場の同僚など周囲の人にとっても大変な病気で、まずは本人が怠けている訳ではなく、治療が必要な病気であることを理解してあげることが大切です。またうつ病に励ましは禁物であるとよくいわれます。

もちろん叱咤激励することは本人の負担となるので逆効果ですが、周囲からの温かい励ましはつらい闘病生活を送る上には大きな力となります。治療に時間のかかる場合もありますが、希望を捨てずに長い目で見守ってあげてください。止まない雨はなく、出口のないトンネルはありません。

## 6 うつ病にならないために

うつ病にならないためには、まず自身の性格や行動についてよく知ることです。几帳面で責任感の強い人、これは社会人としては大切なことですが、他人の分まで負担を自分一人で背負い、つらくなってしまいます。一人の人間にはいくら頑張っても越えられない壁というものがあります。しかしこの

手をつけるようにすることで、ゆとりを持った生活を送ることが出来ます。

治療で述べた認知療法の考え方を日常生活に応用し、うつ病になりやすい考え方の癖を修正することもできます。たとえば白黒思考、あるいは〇×思考とありますが、物事にいつでも白黒をはっきりさせないと気が済まないという考え方があります。試験で100点をとらないと、たとえ99点でも0点と同じで意味がないと考える癖です。こうした考え方の癖を毎日の実際の生活の中で少しずつ変えていくことは、うつ病にならないために有効な方法です。

## 7 おわりに

うつ病はこころのかぜといわれますが、これには二つの意味があります。一つはかぜと同じように誰もが経験する病気であるという意味です。もう一つはきちんと治療しないとかぜが肺炎になるように、取り返しのつかないことになってしまう危険があるということです。どの病気もそうですが、うつ病も早期発見、早期治療が重要です。ご心配やご不明な点がございましたら、かかりつけ医あるいは専門医にご相談ください。

## うつ病の治療と対策

### 治療

1. 休養でこころとからだの回復を図る
2. 薬物療法を医師の指示通りに継続する
3. 認知療法などの精神療法を取り入れることも

### 対策

- ◎自分の性格や行動を知る
- ◎物事に優先順位をつける
- ◎考え方の癖を修正



一人では越えられない壁も他の人に手伝ってもらえば越えることができます。職場では上司や同僚、部下、家庭では家族に支援を頼む勇気を持つことです。また物事に優先順位をつけて、全てを同時に完璧にこなすのではなく、大切なことからまず

# 医療と介護の連携について



札幌市の高齢化率は、平成27年で24.9%と4人に1人が65歳以上の高齢者です。平成37年には、高齢化率(予測値)は30.5%となり、市民の約3割が65歳以上の高齢者になると予想されています。また65歳以上世帯員のいる一

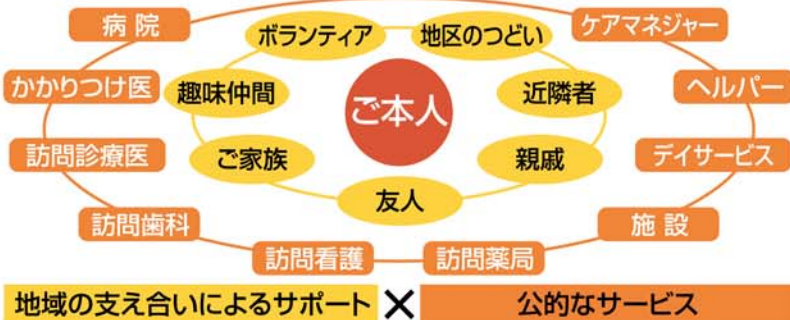
般世帯は一般世帯総数の3分の1以上(34.2%)となっています。そのうち、高齢単身世帯(65歳以上の単身世帯)と高齢夫婦世帯(夫65歳以上で妻60歳以上の夫婦一組の世帯)を合わせた割合(図1)は、3分の2以上を占め増加傾向にあり、買い物などの生活支援を頼む相手や、困った時に相談できる相手が身近にいない高齢者が、ますます増え、高齢者一人ひとりの暮らしにくさが顕著になってきていることが現状です。

また、平成25年の市の調査によると、65歳以上の高齢者のうち約20%の方が、要介護・要支援認定(以下「要介護等認定」)を受け、現在治療中、または後遺症のある病気を有するか、何らかの病気があると回答され、医療・介護のニーズを併せ持つ高齢者が多いことがわかります。

札幌市は、平成27～29年度札幌市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画において、「いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちづくり」を指すとして、医療サービス、介護サービス、予防

図2 地域の支え合いによるサポートと、公的なサービスの連動

※朝来市地域包括支援センター 足立 里江氏の図案を一部改変

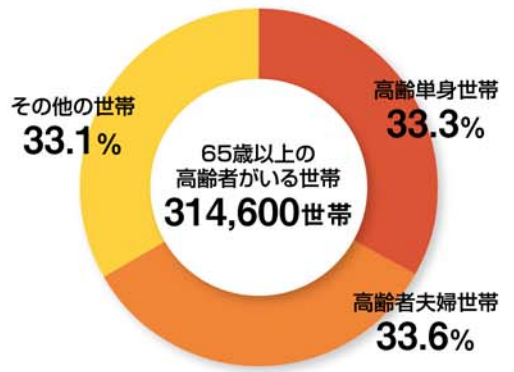


一人ひとりのニーズに合わせたサポート

現在、札幌市医師会では、超高齢社会に向けて、高齢者が住み慣れた地域で安心安全に生活ができるよう、「治す医療」から、さらに「温かみのある癒し支える医療」への体制整備に向け、札幌市医師会ホームページ「在宅療養情報マップ」の作成や、「認知症支援体制」「多職種との連携体制」等の構築など「医療と介護の連携」「あんしん」の横糸の仕組み)の中心的な役割を担うなど、総力を挙げて取り組んでいます。

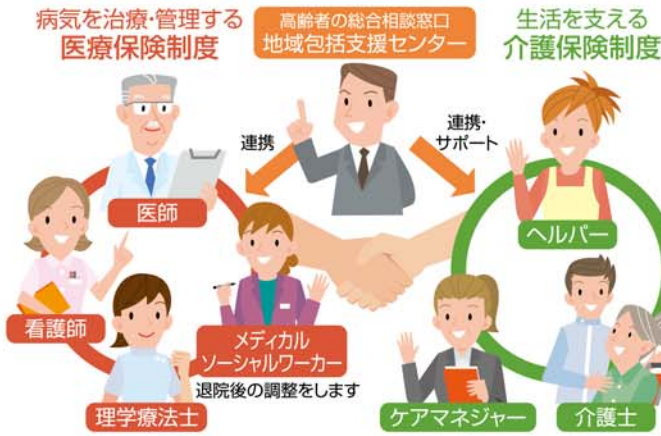
サービス、見守り等の生活支援サービス、住まいを適切に組み合わせ提供できるような地域づくりをしていくということ。そして、公的サービスのみならず、地域の支え合い活動やボランティア等の活動も含み、それぞれの機能をふまえた有機的連動をしていくことが必要とされています(図2)。そこで、従来の医療保険、介護保険制度で育まれた『あんしん』の仕組み(横糸)を、『医療と介護の連携』でより密にし、予防・社会参加(地域での活動やボランティア活動等)で培われる『いきいき』の仕組み(縦糸)をより強化することで、縦糸と横糸をしっかりと織りあげることが、札幌市の超高齢時代を支える仕組みに繋がると考えています。

図1 2015年 札幌市の65歳以上の高齢者がいる世帯



〔高齢単身世帯〕とは、65歳以上の一人のみの一般世帯  
〔高齢夫婦世帯〕とは、夫65歳以上妻60歳以上の夫婦1組の一般世帯  
※平成27年 総務省 国勢調査より

図3 医療と介護の連携



Q 「医療と介護の連携」がなぜ必要なのでしょう？

前述のように、要介護等認定者のうち、大半が何らかの医療サービスが必要としています。入院患者の早期退院や日帰り手術等の推進などにより、従来入院して治療を受けていた人々が今後在宅で通院しながら生活する制度となつていくため、従来の「病気を治す」医療だけでは、病気は治つたものの、在宅での生活ができない状態となつてしまいます。医療保険制度と介護保険制度は別々な制度ですが、「医療と介護の連携」により、「病気を治療し、生活を支える」ことが可能となつてきます(図3)。

Q 介護が必要になったとき、どこに相談すればいいのでしょうか？

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターに相談してください。また、かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談していただき、かかりつけ医から地域包括支援センターに繋げることもできます。また、病院に入院中の場合は、メディカルソーシャルワーカーか、看護師に相談してください。

Q 実際の「医療と介護の連携」の事例を教えてください。

◎脳梗塞で入院となったAさんの場合

Aさん(82歳)は、奥さん(79歳)と2人暮らし。自宅で倒れ、病院に入院されました。脳梗塞の診断にて、左半身の麻痺が残りました。病院でのリハビリテーションもがんばり、退院の時期となりました。病院のメディカルソーシャルワーカー(MSW)の勧めで、地域包括支援センターに相談に行き、介護保険申請し、要介護2となりました。Aさんは自宅に帰りたい気持ちでしたが、奥さんには不安がいつぱいでした。退院前に、Aさんに関係する病院スタッフ(主治医、看護師、MSW、理学療法士)と、退院後の在宅療養に関わるスタッフ(訪問診療医、訪問看護師、ケアマネジャー、訪問リハビリテーションの理学療法士)で、

どのようなしたらAさんが、退院後スムーズに自宅での療養が行えるか話し合いを行いました。その結果、奥さんの不安もなくなり、Aさんは自宅に帰り、医療とリハビリテーションの継続ができるようになりました。奥さんも、不安なくAさんの介護をしながら、生活していくことができました。

◎アルツハイマー型認知症のBさんの場合

Bさんは78歳女性で、10年前に夫を亡くし、一人暮らし。娘さんは結婚して札幌市内の他区に在住されています。月に1〜2回、娘さんが遊びに来てくれたり、買い物と一緒にしたりしています。最近、娘さんはBさんが待合せの日時を間違えることがあり、つじつまの合わない会話があることから、「お母さん、認知症じゃないかしら？」と思うようになりました。どうしていいかわからない娘さんは、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センター(包括)に相談しました。包括職員から、認知症対応医(札幌市医師会のホームページから「在宅療養情報マップ」で検索)を紹介されBさんと一緒に受診しました。アルツハイマー型認知症の診断で、認知症に対する治療は、認知症対応医にお願いすることにしました。包括職員のアドバイスに従い、介護保険申請し、さら

にBさんは認知症カフェに参加し、ボランティア体験もしました。その後、要介護1の認定を受け、心身の状態に応じて介護サービスなどの利用も可能となり、定期的なデイサービスの利用も開始しました。ボランティア体験でも、デイサービスでも、Bさんは、昔から得意だった洋裁を教えたり、ボタン付けをしたりと、自分の役割を感じられるようになり、明るさが戻り、笑顔も多くなりました。

◇

おわりに  
前述のように、医療保険制度と介護保険制度は制度が別々なため、すでに要介護認定をされている方でも急な病気で入院になった場合、入院先の病院では担当のケアマネジャーが、どの事業所の誰なのか分からないことがしばしばあり、医療と介護の連携が困難な場合があります。医療と介護を繋げる重要な役割は、ケアマネジャーです。要介護等認定者(すでに認定を受けている方)が、入院された場合は、ケアマネジャーにも、入院したことをお伝えいただきたいことと、健康保険証と介護保険証を一緒に持ち歩くようご協力をお願いします。

(東区 内科医 T.M)



## 市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先／〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目  
札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。

※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます。

※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。



## 命の恩人の先生に感謝 椿原 章代さん(76歳)

足の踵がガサガサでストッキングが一度履いたら駄目になってしまうので、豊平区のS皮膚科に通っていた。その時、院長先生が踵にある黒いホクロのようなものを見つけ、大学病院で調べてもらった方が良くと勧められた。

痛くも痒くもないため放っておいた。1ヵ月してS皮膚科の院長先生から電話をもらい、「調べてもらって何ともなかったのですね」と言う。「まだ行っていません」と答えると、すぐ明日電話しておくので行くように言われた。

大学病院で見せると、メラノーマという悪性黒色腫で即入院、手術をすること。最近ではテレビや新聞で取り上げられるようになったが、夫も私も、17年前はホクロのガンがある

事さえ知らなかった。あの時、S先生に見つけていただき、報告をしなかった私を不審に思って、わざわざお電話をくださったが、もし、あの時、電話を頂いていなかったら、私は放っておいて、今こうして生きていなかったかも知れないと思うと、命の恩人の先生に足を向けて寝られない。責任感のある先生に感謝、感謝。

この病気に効果的な抗がん剤もないということで、大学病院の先生からは、免疫力を高めるようにとのアドバイスを受けた。以来、クオリティ・オブ・ライフを優先させ、旅行などを楽しみ、元気に日々過ごしている。



## 健康で悠々自適の生活 Y・Mさん(79歳)

夏はパークゴルフ、冬は老人クラブの仲間と麻雀やカラオケ。70歳まで働いて退職してから始めたのですが、何十年も会社と家を往復するだけの生活だったので、いろいろな方と知り合い、充実した毎日を過ごしています。

実は7年前、長い間の疲れが出たのか肩や足のしびれに悩まされ、病院にリハビリをし

ながら通院していました。その間、タバコをやめるパッチのすすめもあり、思いきってやめました。あれから5年以上…今は仲間と旅行を年1回行ったりして楽しんでます。近くの公園に、毎日に行きませんが、ラジオ体操もやっています。これからもこの生活を続けていけたらと思っています。



## 札幌市医師会 医療機関情報マップ <http://www.spmed.jp/medi-map/>



札幌市医師会では、市内医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」をホームページで公開しています。

条件を指定して目的に応じた医療機関を検索することができ、検索結果は、一覧表示でもマップ表示でも見ることができます。また、各医療機関の詳細情報と所在地図が表示され、簡単に印刷することもできます。ぜひお役立てください。

**条件検索**

「検索エリア(区・最寄駅)」 「診療時間・曜日」 「診療科目」の条件を指定して、医療機関を検索できます。また、「特殊外来」「駐車場」「健康診断・検診」「予防接種」などの項目を追加して条件の絞り込みもできます。

**キーワード検索**

医療機関名から検索したり、保有する検査機器(MRIなど)や糖尿病などの専門分野の特徴を表す言葉を入力して医療機関を検索することができます。





## 医薬品および手術に関する 昨今の週刊誌報道について

最近、「この薬は飲んではいけない」「この手術は受けてはいけない」というような

ショッキングな見出しの週刊誌報道が見受けられます。新聞広告の見出しなどを見られた患者さんから、医師に相談があったり、中には内服を拒否された方もおられ、実際の医療現場でも混乱が見られています。また、医師に何の相談もせずに、勝手に薬を止めてしまったりするなど、患者さんへの実害が心配されます。

記事をよく読むと、この薬にはこんな副作用があるので気をつけましょうといった内容で、見出しにあるように「この薬は絶対飲んではダメだ」とどこにも書いていません。副作用の全くない薬はありません。ですから、処方する医師は投薬後の患者さんの変化に細心の注意を払い、万が一副作用が発生した場合にも、いち早く対応できるような、薬の適正な使用を常に考えています。手術についても、それ自体がリスクを伴う行為であることから、

医師は患者さんの治療の選択肢として手術を勧める際には、その手術に関して良い点も悪い点も含め患者さんおよび家族への十分な説明を丁寧に行うように努めています。

週刊誌やインターネットなどで、健康や医療の情報を得て不安になった時は、どうぞ直接医師に相談してみてください。また、そのような場合にも、いつでも相談できる身近な、信頼できる、かかりつけ医をもたれることをお勧めします。



## 定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

(平成29年3月現在)

	乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢 ※受診日 当日	満40歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等 でがん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)	満20歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等 でがん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上……………1,400円	・①……………1,400円 ・①+②……………2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.011-611-4181)までお問合せ下さい。

1. 「健康さっぽろ第37号」で興味深かった記事は何でしょうか?  
(○をお付けください。複数回答可)

- ①特集：うつ病について
- ②特集：医療と介護の連携について
- ③市民：命の恩人の先生に感謝
- ④市民：健康で悠々自適の生活
- ⑤医療の世界：医薬品および手術に関する昨今の週刊誌報道について
- ⑥医師会活動：地域包括ケアシステムに関する取り組み

2. 今後どのような内容の記事を希望しますか?

3. 「健康さっぽろ」はどこにあれば手に取りやすいですか?

4. 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。  
ご存知のものすべてに○をお付けください。

- ①夜間急病センターの運営
- ②土曜午後・休日救急などの救急医療体制
- ③特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業
- ④学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断
- ⑤インフルエンザなどの予防接種
- ⑥家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動
- ⑦在宅医療に関する講演会・シンポジウムなどの普及啓発活動
- ⑧「医療機関情報マップ」「在宅療養情報マップ」をホームページで公開

5. 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたらご記入ください。

キ  
リ  
ト  
リ

## 札幌市医師会活動のご紹介 地域包括ケアシステムに関する取り組み

超高齢社会を迎えるにあたり、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう「住まい・医療・介護・予防・生活支援」のサービスを一体的に受けられる「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

その一環として、札幌市医師会では、医療を担う立場から「地域包括ケアシステム」の構築への取り組みとして、訪問診療を行っている医療機関を検索できる「在宅療養情報マップ」をホームページに掲載しております。ご自宅の近くで訪問診療を行っている医療機関を検索することができます。もしホームページをご覧いただけない場合には「在宅医等紹介センター(0120-142-864)」にお電話いただけましたらご案内いたします。

その他に市民の皆様在宅医療の現状について理解が深まるように「在宅医療に関する講演会」の開催や、今回の特集でも取り上げましたが、地域包括ケアシステムを構築する上で「医療と介護の連携」が重要となってくることから、各区において「在宅医療と介護連携に関するシンポジウム」を開催しております。

講演会等の開催情報については、札幌市医師会のホームページや医療機関にチラシが置いてありますので、ご確認くださいと思います。

## 読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品を差し上げます。

- 1等 北海道日本ハムファイターズ戦  
札幌ドーム指定席(S席)ペアチケット……3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア)……5名様
- 3等 図書カード(1,000円分)……50名様

- アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 締切り/2017年5月31日(当日消印有効)

**お断り** 「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果がおきるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

**札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第37号**  
平成29年3月25日発行(年2回 3月・9月発行)  
発行者/一般社団法人 札幌市医師会  
〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目  
☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956  
ホームページ <http://www.spmcd.jp/>

「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。

## 家庭医学講座

(年間8回開催)



■開催場所 札幌市医師会館 5階大ホール  
(中央区大通西19丁目)

第277回 救急医療における最近の話題と課題

●平成29年4月8日(土) 13:30~

第278回 「脳梗塞の最新治療」

●平成29年5月20日(土) 13:30~  
 血圧を下げて得する内科治療  
 血管を拡げて、つなぐ外科治療  
 見た目で見える脳梗塞と魔法の薬?  
 脳を救え! ここまで来たカテーテル治療

第279回 婦人科の腹腔鏡手術について

●平成29年6月24日(土) 13:30~  
 思春期の疾患と治療  
 更年期について

第280回 こどものアレルギー:最近の話題

●平成29年8月19日(土) 13:30~  
 ①ぜんそく ②食物アレルギー

定員500名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。  
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)

◆お問い合わせ先:札幌市医師会事業一課

☎011(611)4181(代表)

※月~金 9:00~18:00



「家庭医学講座」の詳細は、  
札幌市医師会ホームページ、  
上記QRコードからご覧いただけます。

郵便はがき



060-8788

料金受取人払郵便

札幌中央局  
承認  
5093

204

差出有効期間  
平成31年3月  
19日まで  
(切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目  
札幌市医師会

「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。