

目につく場所に貼っておこう！

夜間・休日の 子どもの急な 病気やケガの時は

看護師・小児科医がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院をアドバイスします。



まずは
電話相談



子ども医療電話相談

#8000

※ダイヤル回線・IP電話の場合は「026-235-1818」へ
相談時間 毎日19時から翌8時まで

夜間・休日の 大人の急な 病気やケガの時は

救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った際に、看護師等の相談員が電話でアドバイスをします。



まずは
電話相談



長野県救急安心センター

#7119

※ダイヤル回線・IP電話の場合は「026-231-3021」へ
相談時間 平日19時から翌8時まで
土日・祝日 24時間対応

あなたの「かかりつけ医」を探そう！

ながの医療情報Net

長野県内の医療機関の情報を、さまざまな条件から検索できるサイトです。休日・夜間の救急医を探すだけでなく、あなたの住所から最寄りの「かかりつけ医」を検索することもできます。いざという時のために「かかりつけ医」を調べておきましょう！

ホームページを
チェックして
みよう！



qq.pref.nagano.lg.jp

アプリもチェック

こどもの病気とのおうちケア 教えて！ドクター

子どもの症状や病名から受診のタイミングなどを教えてくれる便利なアプリ。予防接種シミュレーターも搭載しています。



アプリの
ダウンロードは
こちら



oshiete-dr.net/apri/

あなたの
かかりつけ医の
連絡先を
記入しよう

内科	医療機関名	連絡先	休診日
小児科	医療機関名	連絡先	休診日
眼科	医療機関名	連絡先	休診日
耳鼻科	医療機関名	連絡先	休診日
その他	医療機関名	連絡先	休診日

受診時の持ち物 ☐ 保険証 ☐ 診察券 ☐ お薬手帳 ☐ お財布 ☐ 紹介状 ☐ 母子手帳 ☐ マスク



上手な医療のかかり方
How to have
good medical care BOOK

保存版

まずは

身近な
かかりつけ医を
持ちましょう！

例えば
こんな時

会社の健診で
何か異常値が
見つかった



おじいちゃんが
軽い腹痛、でも
原因がわからない



寝不足が続いて
頭がクラクラ...
極端な症状では
ないけど



かかりつけ医に
相談しよう！

- 身近なお医者さんだから気軽に診てもらえる！
- 健康についての相談にも乗ってもらえる！
- 必要であれば大きな病院を紹介してくれる！

「かかりつけ医」を持っていればもしもの時も安心！！



「かかりつけ医」を持ちましょう！



日常生活における健康の相談から傷病による受診や通院など「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても健康をサポートする頼もしい存在となります。

耳鼻咽喉科

内科

小児科

「かかりつけ医」をもつメリット

- ▲Merit
1 気軽に診てもらえて、健康についていつでも相談できる
- ▲Merit
2 日ごろの健康状態を知ってもらえる
- ▲Merit
3 症状に応じた専門家を紹介してもらえる
- ▲Merit
4 病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる

あなたに合った相談しやすいかかりつけ医を探すワン！

Q

かかりつけ医はどうやって選ぶの？

A

信頼できるお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいいワン

近くのお医者さんや、話しやすい・相談しやすい人かなど、自分が信頼できるお医者さんを選ぶことが、一番大事です。

Q

かかりつけ医は1人じゃないといけないの？

A

1人に決める必要はないワン！

風邪のときは内科、頭痛のときは神経内科など、症状ごとに分けて持つ人も多くいます。何科のお医者さんでも「かかりつけ医」です。



「かかりつけ医」と「大病院」は連携して地域医療を支えていることを知ろう！

日常的な病気などに幅広く対応

かかりつけ医

高度医療や専門医療に対応

大病院

大病院は、重症度が高い病気に對し、専門的かつ高度な治療を行っています。「かかりつけ医」や他の「医療機関」から、必要な時に紹介してもらえます。



POINT 選定療養費とは

紹介状を持参せずに大病院で診察した場合には、初診料等の診療費とは別に「選定療養費」として負担が生じる場合がありますので事前に確認しましょう。

紹介状をもって「大病院」を受診する流れ

▲Step

1

かかりつけ医に受診・相談しよう



▲Step

2

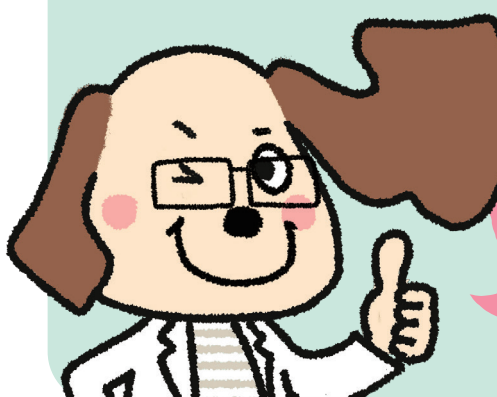
医師から紹介状を書いてもらおう



▲Step

3

紹介状を持って大病院を受診しよう



紹介状があれば、必要な治療や検査もスムーズに受けられるワン

Q

専門性が高いなら最初からその病院で診てほしいな

A

症状に合わせて賢く受診先を選ぶワン！

日本では紹介状のありなしに関わらず、医療機関を自由に選ぶことができますが、誰もが大病院を受診すると、待ち時間が長くなる、特定の病院や医師に過度な負担が生じるなどの問題があります。症状に合った医療機関を選びましょう。



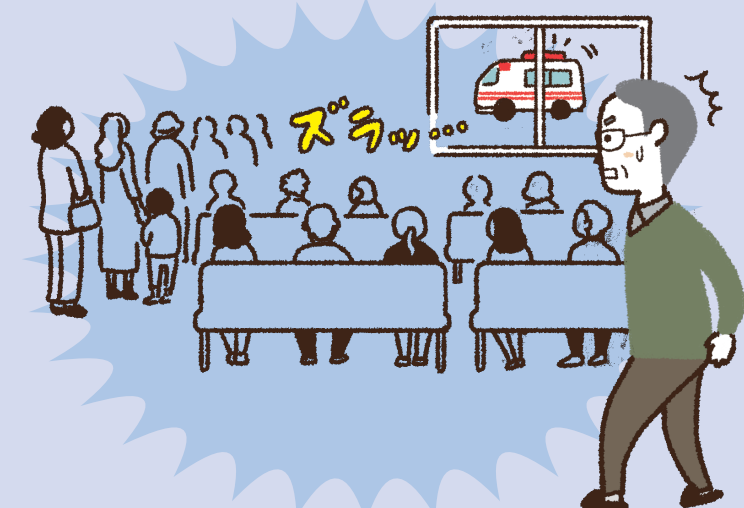
休日・夜間に不要不急な受診をすると迷惑をかける場合があります。

病院では、休日・夜間は救急車で運ばれた患者さんや、緊急性の高い患者さんを優先的に診ることになります。大勢の患者さんが、緊急性の低い受診をしてしまうと、大変混み合い、病院

に迷惑をかけてしまいます。緊急でなければ、休日や夜間の受診は控え、平日の診療時間内に受診しましょう。

休日・夜間に緊急性の低い受診をすると…

- 診療までの待ち時間が長くなってしまふ。
- 時間外加算で通常よりも高い医療費がかかる。
- 専門的な検査はできない。
- 結局「かかりつけ医」に行かなければならない。



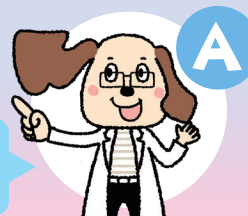
POINT 医師の働き方改革がスタート！

令和6年4月から医師の働き方改革が始まります。現在の医療提供体制は医師の長時間労働によって支えられていますが、医療従事者には大きな負担となっています。これからも医療従事者が活躍し続けるためには、働きやすい環境を作っていくことが必要です。まずは、休日・夜間の緊急性の低い受診は行わないようにしましょう。

Q

緊急性が高いか自分じゃ判断できません

そんな時は電話相談だワン！



長野県救急安心センター #7119、
子ども医療電話相談 #8000で、
緊急性を確認できます。

詳しくは裏面を
チェック！

あなたにうれしく、社会にやさしい



かかりつけ医を持ちましょう！

