

みんなで地域の医療を守ろう！



# 上手な医療の かかり方

知っといて～！



上手ちゃん



下手ちゃん



キューリップ先生



上手な医療の  
かかり方ポイント

1

**かかりつけ医**  
を持ちましょう

2

**診療時間内**  
に医療機関へ  
行きましょう

3

休日・夜間の  
子どもの  
医療相談は  
**#8000**

4

平日の日中、  
お困りのことは  
病院の  
**「相談窓口」**  
まで



# 医療の現場が大変だ!!



## 医療現場の現状



週60時間以上  
労働の割合  
**41.8%**

出典：総務省統計局 平成24年度  
就業構造基本調査

勤務医1万人アンケート (平成27年度)

最近1ヶ月間で休みなし	5.9%
平均睡眠時間5時間未満	9.1%
当直日の平均睡眠時間4時間以下	39.3%
不健康・健康でない	20.1%

出典：日本医師会 勤務医の健康支援に関する検討委員会答申(平成28年3月)

当直日の  
平均睡眠時間  
4時間以下  
**39.3%**

みんなで  
上手な医療のかかり方を知って、  
できることから始めよう!

地域の医療  
を守ろう!

今、夜間の時間外受診や休日受診の増加が、問題になっています。

このままでは、本当に一刻を争う急病人が後回しにされてしまう、  
医療従事者の過剰労働が発生するなど、  
医療の現場には、深刻な危機が迫りつつあります。

あなたやあなたの大事な人がもしものときも、  
安心して医療が受けられ、  
みんなの医療が守られていくために、  
できることから始めましょう。



1 気軽に相談できる  
**かかりつけ医**  
を持ちましょう



専門治療が  
必要な場合にも、  
適切な病院を  
紹介してくれる  
から、安心!

体質や生活習慣、  
過去の病歴などに照らした  
診療が受けられるので、  
日頃から相談できる  
近くのお医者さんが大事。

2 不調の時は  
会社・学校を休み、  
**診療時間内**  
に医療機関へ  
行きましょう



2日前から頭のホシが  
キリキリと痛い。チュウリップ先生に  
診て欲しいので今日は会社を休んで  
来ました。



具合は  
どうですか?

勤務時間帯でも  
我慢せずに医療機関に  
かかりやすい、  
職場の雰囲気づくり  
も重要!

3 休日・夜間の子どもの  
医療相談は  
**#8000**



電話で  
看護師や  
医師に相談  
してみよう。

4 平日の日中、  
お困りのことは  
利用されている病院の  
**「相談窓口」**  
まで



相談窓口が設置  
されている病院なら、  
退院後の通院や  
かかりつけ医との  
連携等も相談できるよ。



# 症状が出たとき～休日・夜間 編～

## 子どもが大変！

頭をぶつけた



発熱



嘔吐・けいれんなど



## 子ども医療電話相談

# #8000

平日 19:00～翌朝 9:00

土曜 13:00～翌朝 9:00

日曜・祝日 朝 9:00～翌朝 9:00

休日・夜間の子どもの急な病気やけがなどに、どう対処したらよいのか、病院へ行った方がよいのかなど、判断に迷ったときに、看護師（症状によっては小児科医）から、適切な助言を受けられます。



子どもがぐったりして少し熱があるんですが…



休日・夜間の子どもの症状に困ったら☎#8000をプッシュ

もししばらく様子を見ることが出来ますよ。



すぐ病院に行って、受診してください！

看護師・医師が電話でアドバイス

・明らかに重症な場合（呼吸や心臓が止まっている、大けがをしている等）は、直ちに119番通報してください。  
・この電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的対処などに関するアドバイスですので、あらかじめご注意ください。

## 自分・家族の具合が悪い！

### まずは初期救急へ

- ① 休日夜間急患センター
- ② 在宅当番医

### ① 休日夜間急患センター

休日や夜間に地域のお医者さんが交替で診療しているところです。

※ 通常(時間内)の外來の診療と異なり、必ずしも各科の専門の医師が当直しているとは限りません。

### ② 在宅当番医

休日(昼間)に開業医のお医者さんが交替で初期救急患者を診察するものです。新聞や「とやま医療情報ガイド」などで、当日の当番医を調べることができます。

※ 在宅当番医を置かず、休日夜間急患センターに機能を集約している地域もあります。

#### 富山市・医師会急患センター

富山市今泉北部町2-76  
☎076-425-9999

#### 高岡市急患医療センター

高岡市本丸町7-1  
☎0766-25-7111

#### 砺波医療圏急患センター

砺波市新富町1-61  
☎0763-34-7744 小児科  
☎0763-34-5005 内科

#### 下新川一次急患センター 新川医療圏小児急患センター

(黒部市民病院内)  
黒部市三日市1108-1  
☎0765-54-2211

#### 魚津市急患センター (富山労災病院内)

魚津市六郎丸992  
☎0765-22-1280

#### とやま 医療情報ガイド

身近な医療情報を検索！

とやま医療情報ガイド



MAKE  
TOYAMA  
STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

富山県厚生部医務課  
〒930-8501 富山市新総曲輪1-7  
TEL 076-444-3219



上手な医療のかかり方

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/index.html>



令和3年3月発行