

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!!

もう、限界かもしれない...



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% |

当直日の平均睡眠時間4時間以下
39.3%

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)

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。チュー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



ちょっと!

まずは電話で聞いてみよう!

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。



看護師・医師が電話でアドバイス

すぐ病院に行って、受診してください！

・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