





上手な医療のかかり方

知っていますか？

市民の皆さんが、安心して医療を受けるためには、一人一人の医療のかかり方がポイントです。上手に医療にかかると、自分自身の金銭的・時間的・体力的な負担が軽くなるほか、医療機関・医療従事者側への負担も軽減されます。

チェック
してみよう！

上手な医療のかかり方チェックポイント

-  かかりつけ医を持っている → 「いいえ」の方は①へ
-  子どものケガや病気の際は、「教えて！ドクター」をチェックしている → 「いいえ」の方は②へ
-  #7119、#8000を知っている → 「いいえ」の方は③へ
-  なるべく平日の日中に受診を心掛けている → 「いいえ」の方は④へ

POINT ① 「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な病気・ケガ・体調不良などの時の受診や、自分の健康について相談できる、身近な病院・クリニックなど医師のこと。過去の病歴などに照らして診てもらえ、患者さんの症状に応じて、大病院への紹介もしてくれます。いきなり大病院へかかると、高額な初診料の支払いや、長時間待つこともあります。まずは、かかりつけ医を持ちましょう。



POINT ② 子どものケガや病気の際は「教えて！ドクター」

「教えて！ドクター」は、子ども特有の病気や症状の対処方法、ホームケアの仕方、受診のタイミングの目安を掲載しています。



教えて！ドクター
詳細はこちら

POINT ③ 電話相談「#7119 (おとな)」・「#8000 (子ども)」

診療時間外の、急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに、看護師等が電話でアドバイスします。



市ホームページ
詳細はこちら

長野県救急安心センター（#7119）・長野県小児救急電話相談（#8000）のご案内

#7119 対象 おとな（おおむね15歳以上）

（IP電話等の場合は026-231-3021）

●日時 平日：午後7時から翌午前8時まで
休日：午前8時から翌午前8時まで

#8000 対象 子ども（おおむね15歳未満）

（IP電話等の場合は026-235-1818）

●日時 毎日：午後7時から翌午前8時まで



POINT ④ 平日・日中の受診が基本です

休日や夜間の「時間外診療」は、急な病気や大ケガなど、緊急性の高い患者のために設置されています。また、通常とは診療体制が異なるため、長時間待つだけでなく、検査なども十分にできないことがあります。

軽い症状の時は、休日や夜間に救急外来を受診するよりも、診療時間内に受診することを考えてみましょう。