

## 迷ったら「#7119」にお電話を!

「東京消防庁救急相談センター」では、医師・看護師・救急隊経験者等の相談医療チームが24時間体制で適切なアドバイスを行っています。急な病気やケガの際に迷ったときなどに利用しましょう。

### 迷ったら……

- 救急車を呼ぶべきか迷っている
- 病院に行くべきか迷っている
- 応急手当の仕方がわからない
- 救急医療機関が見つからない
- など



緊急性のアドバイス → 必要な場合は救急車を出勤 → 応急手当をアドバイス → 救急医療機関を案内

●電話番号(プッシュ回線・携帯電話・PHSの場合)

**#7119** (24時間・365日受付)

●その他の電話やつながらない地域の場合

23区 **03-3212-2323**

多摩地区 **042-521-2323**

※救急車を本当に必要とする人のために、救急車の適正な利用にご協力ください。



## 119番に電話する前は、必ずチェックを。

緊急と思ったら迷わず119番にかけ、救急車を呼んでください。その際、主に次のことを聞かれます。あらかじめ確認しておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか?」 → どちらかを答える
- ②「どうしましたか?」 → 「3歳の子供が高熱と激しい吐き戻し」など、症状を簡潔に
- ③「住所を教えてください」「何か目印(目印)はありますか?」 → 「〇〇小学校の正門のそば」など、なるべく具体的に

## 医療について、学んでおきましょう。

東京都では、ホームページなどを通じて情報提供をしています。ぜひご利用ください。ご家庭で子どもや高齢者のかかりやすい病気に関する知識があると、いざというときに安心です。緊急性が高いかどうかを、ある程度自分で判断する際の参考にもなります。

「知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ」  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>  
 東京都が作成した冊子「知って安心暮らしの中の医療情報ナビ」(子育て世代編・中・高校生編・シニア編)の内容を、アニメーション形式でご覧いただけます。

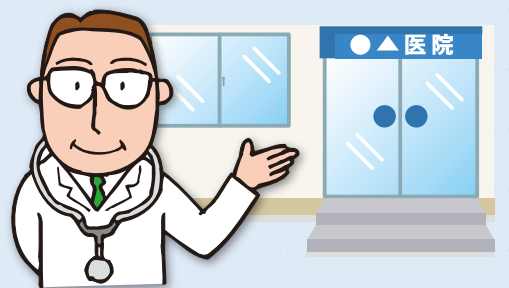


「東京都子ども医療ガイド」  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>  
 質問に答えながら、子どもの病気・けがの対処法や病気の基礎知識などを学ぶことができます。



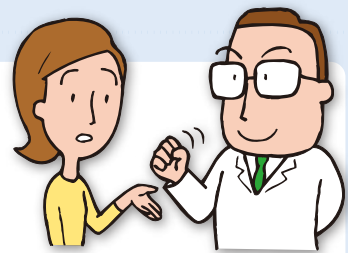
## 「かかりつけ医」を持ちましょう。

「かかりつけ医」は、医療のことなら何でも気軽に相談できる、最も身近な存在です。健康相談はもちろん、具合が悪くなったときに早めに診療を受けられる医院やクリニックを決めておきましょう。



### かかりつけ医とは……

- 近くで開業している
- どんな病気でもまず診てくれる
- 疑問に丁寧に答えてくれる
- 適切な治療方針を検討してくれる
- 日頃から健康管理や教育、ライフスタイル改善指導などを行ってくれる
- 地域の医療・保健・福祉機関へのコーディネーターの役割も担ってくれる
- 病状に応じて、ふさわしい医療機関や医師を紹介してくれる



## 保健や医療に関する情報はどこで入手できるの?

健康づくり	●次のところで講演会などが行われています。広報紙などにより開催の案内があります。 (区市町村、医師会などの医療関係団体、各保険者など)
健康診査、検診の情報	●次のところで行われ、広報紙などにより案内があります。 (区市町村、各保険者など)
AIDS・インフルエンザなどの感染症の情報	●感染症全般の情報がご覧になります。 東京都感染症情報センター <a href="http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/">http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/</a>
病気の症状、予防、治療の説明	●次のところで講演会等が行われています。広報紙などにより開催の案内があります。 (区市町村、医師会等の医療関係団体、各保険者等) ●次のところでは、ホームページによる情報提供が行われています。 日本医療機能評価機構(Minds) <a href="http://minds.jcqhcc.or.jp/">http://minds.jcqhcc.or.jp/</a> 国立がんセンター(がん情報サービス) <a href="http://ganjoho.ncc.go.jp/">http://ganjoho.ncc.go.jp/</a> 国立循環器病センター(循環器病情報サービス) <a href="http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/cvdinfo.htm">http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/cvdinfo.htm</a>
応急手当	●最寄りの消防署等で講習会が行われています。 くわしくは最寄りの消防署にお問い合わせください。
医療全般	●医療制度や医療用語の基本的知識や情報を解説しています。 ・知って安心暮らしの中の医療情報ナビ パソコン: <a href="http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/">http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/</a> 携帯: <a href="http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/k/">http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/k/</a>
小児救急相談	●母と子の健康や病気、救急相談に対応します。 #8000 または ☎03-5285-8898
どこに、どのような医療機関・薬局があるのか	●住所・時間帯などから医療機関・薬局が探せます。 ・東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 パソコン: <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a> 携帯: <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/</a> ☎03-5272-0303 ・t-薬局いんふお(薬局機能情報提供システム) <a href="http://www.t-yakkyokuinfo.jp/">http://www.t-yakkyokuinfo.jp/</a> ●休日や夜間に対応できる病院・診療所 ・区市町村の広報紙などに当番医の情報が掲載されます。 いざというときのためにチェックしておきましょう。 ●東京消防庁では、救急病院の案内などを行っています。 #7119 ダイヤル回線 23区 ☎03-3212-2323 多摩地区 ☎042-521-2323 パソコン: <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/index.htm">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/index.htm</a> 携帯: <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/m/index.htm">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/m/index.htm</a> 最寄りの消防署でも医療機関案内を行っています。
在宅看護など在宅でのサービス(介護保険含む)	●介護保険サービス事業者を探すことができます。 介護サービス情報の公表 <a href="http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/kohyo/">http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/kohyo/</a>
薬の正しい使い方や効能・副作用などの情報	●次のところで情報が確認できます。 東京都薬剤師会 <a href="http://www.toyaku.or.jp/oh/">http://www.toyaku.or.jp/oh/</a> 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 医薬品医療機器情報提供ホームページ <a href="http://www.info.pmda.go.jp/ippan.html">http://www.info.pmda.go.jp/ippan.html</a>
医療保険の仕組みや高額療養費制度など	●加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。
福祉情報	●高齢者、子ども、障害者などの福祉情報について、区市町村別のサービスの相談窓口などをご覧になります。 ・とうきょう福祉ナビゲーション <a href="http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/">http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/</a>

# 大切な命を助けるために

## 東京ルール

### みんなを守る救急医療

