

## 急な病気やけがの時は

### ▶救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったら？

小児

東京都 子供の健康相談室(小児救急相談)

詳細は  
P7

☎#8000

平日：午後6時～翌朝8時  
土曜日・日曜日・祝休日・年末年始：午前8時～翌朝8時

大人

小児の時間外

東京消防庁救急相談センター

☎#7119

24時間365日対応

### ▶救急車を呼ばなければならないとき

☎119

24時間365日対応

詳細は  
P8.9

119にダイヤルする前に確認しておきましょう。  
見やすい壁などに貼っておくのもおすすめです。

東京消防庁	通報者
火事ですか、救急ですか。	救急です。
救急車が向かう住所を教えてください。	町田市●●町●丁目●番●号●●マンション●号室です。 (災害救急情報センターは、市外ですので、住所は町田市から伝えてください。)
どうしましたか。	(例)父が突然倒れて、意識がありません。 (誰が、どうしたのかを伝えてください。)
名前と電話番号を教えてください。	名前は●●●です。電話は、●●●-●●●-●●●●です。

#### 救急車を待つ間、用意しておきましょう。

- ・マイナンバーカード・靴 (乳幼児の場合)
- ・(保険証)や診察券・普段飲んでいる薬
- ・母子健康手帳
- ・お金
- ・紙おむつ
- ・ほ乳瓶
- ・タオル



発行日 2026年1月30日(第9版) 発行 町田市保健所保健総務課  
刊行物番号 25-36 東京都町田市森野2-2-22  
印刷者名 株式会社イコープリント 電話:042-722-6728

※この冊子に掲載されている情報は、2024年12月1日現在のものです。  
※この冊子は、3,000部作成し、1部あたりの単価は81円です。  
(職員人件費を含みます。81円のうち、市負担は59円で22円を東京都補助金で賄っています。)



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# みんなの医療

～知っておこう！医療について～

<保存版>



この冊子は、  
適切な受診先の見つけ方や  
救急医療、医療機関の  
探し方について、  
ご案内するものです。

## 目次

### 適切な受診先の見つけ方

医療機能の分担～限りある医療資源の有効活用を！～	3
かかりつけの探し方	4
疾患別ネットワーク	6
セカンドオピニオン	6

### 救急医療

急な病気やけがのときは	7
ためらわず救急車を呼んでほしい症状	8
夜間や休日等の町田市の救急医療体制	10

### 医療機関検索

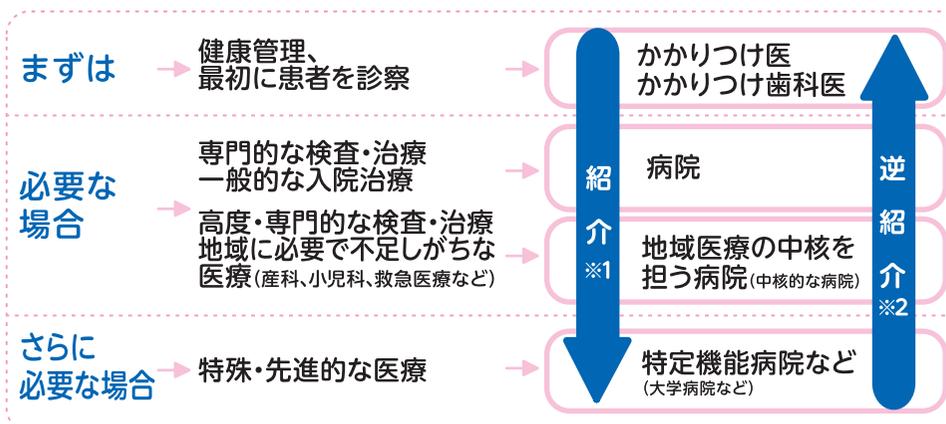
情報入手先	12
町田市医療安全相談窓口	13
在宅医療を実施している医療機関の検索	14

## 医療機能の分担～限りある医療資源の有効活用を！～

### 大きな病院に行く前に…

- 皆さんは、自分の症状が軽症かどうか判断しにくい場合等に、初診から総合病院を受診するようなことはありませんか？
- 高度で専門性の高い医療を提供している医療機関や入院できるベッド等の医療資源には限りがあり、有効活用のため、医療機能が分担されています。  
一般的に…

自分の症状がよくわからん！



※1 紹介…専門的な検査・治療が必要な場合、それらに対応できる医療機関を紹介すること。  
 ※2 逆紹介…症状が安定した場合など、紹介元の医療機関(紹介元がない場合は患者の自宅の近くの医療機関など)に紹介すること。

分担を理解して、必要に応じて適切な医療を受けられるよう、皆様のご協力をお願いいたします。



### 紹介状(診療情報提供書)は大切!!

- 紹介状には、客観的な医療情報が書いてあります。
- 今までの治療経過が詳しく医師、歯科医師に伝わります。
- 質の高い医療がスムーズに継続される可能性が高まります。
- 必要があつて医療機関を変える場合は、紹介状をもらいましょう。

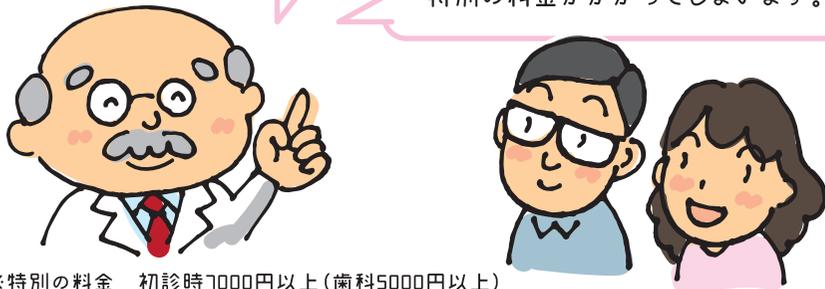
## かかりつけの探し方

### かかりつけ医はこんなお医者さん

- 自宅や勤務先の近くにいる。
- どんな病気でもまず診てくれる。
- 患者の疑問に率直にいていねいに答え、納得のいく治療方針を検討してくれる。
- 専門医の受診や精密検査が必要な場合には、受診先に紹介してくれる。

直接大病院を訪ねる前に、まずは「かかりつけ医」に相談することが、より効果の高い治療につながります。

かかりつけ医がいるとお得です。大きな病院に紹介状なしで受診すると、初診料とは別に、<sup>\*</sup>特別の料金がかかってしまいます。



※特別の料金 初診時7000円以上(歯科5000円以上)

### かかりつけ歯科医はこんなお医者さん

- 自宅や勤務先の近くにいる。
- むし歯や歯周病などの歯や口の病気の治療や予防をしてくれる。
- 普段の歯みがきでは取り除くのが難しい歯石の除去、むし歯になりにくくするため歯へのフッ化物塗布など、専門的ケアをしてくれる。
- 歯のみがき方や食生活のアドバイスなど日常生活をサポートしてくれる。

### かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師はこんなことをしてくれる

- 薬の効果や使い方、飲み合わせなどをわかりやすく説明してくれる。
- 薬が重複しないよう患者の使用している全ての薬をチェックし、疑問があったら処方箋を発行した医師・歯科医師に問い合わせをしてくれる。
- 一般薬の副作用情報なども含め、健康に関する情報を積極的に教えてくれる。

### こうやって探そう

- まずは、自宅や勤務先から歩いて行けるところを探してみましょう。
- 健康診断やがん検診などをきっかけに、探してみましょう。
- 説明がわかりやすいか、いつでも診てもらえるか、在宅で闘病している場合は、訪問診療をしてくれるかなどを聞いてみましょう。
- 電話をして、受付の方の対応や印象を確認するのも良いでしょう。
- 参考として、ご近所の方に評判を聞いてみるのも良いでしょう。
- お近くの診療所、歯科診療所、薬局を探すには、インターネットを活用してみましょう。



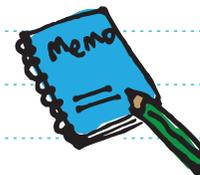
詳細はP12



### 医療機関に行く前に

伝えたいことが確実に伝わるようメモを準備しておきましょう。  
例えば・・・

- ・どんな症状が、いつから、どんな時に出るのか。
- ・困っていること
- ・今飲んでいる薬
- ・持病
- ・今までにかかった病気
- ・アレルギーの症状



医療機関に行ったら・・・  
・対話の始まりはあいさつから  
・大事なことはメモをとって確認  
・これからの見通しを聞きましょう  
・納得できないときは何度でも質問を

### 持ち物

- ・メモ
- ・マイナンバーカード(保険証)
- ・お薬手帳
- ・診察券
- ・医療証
- ・過去の検査結果 など

## 疾患別ネットワーク

がんや脳卒中等の疾患ごとに、専門のネットワークや医療機関があります。詳細は、以下を参考にインターネットで検索ください。

疾患	インターネット (※掲載内容例)
がん	東京都がんポータルサイト <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>
脳卒中 心臓病	とうきょう脳卒中・心臓病ガイド <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/> ※脳卒中、心臓・血管の病気に対応する医療機関
	東京都CCU連絡協議会 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/> 東京都CCUネットワーク加盟施設一覧
糖尿病	東京都における糖尿病医療連携の取組 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/> ※糖尿病地域連携の登録医療機関
精神疾患	精神科・心療内科医療機関名簿 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>

## セカンドオピニオン

- 「セカンドオピニオン」とは、診断と治療法について、主治医以外の別の医師の意見のことです。
- 患者が、病気や治療法の理解を深め、納得・安心して治療法を選択するために参考とするものです。
- セカンドオピニオンは、どなたでも受けられる患者の権利です。
- 患者からセカンドオピニオンのための情報提供などの協力を求められたら、主治医は協力しなくてはなりません。
- 主治医の話をよく理解した上で、治療法などに迷った時は、主治医に気がねなく第二のプロの意見を聞いてみましょう。

### セカンドオピニオンを受ける場合の流れ

- ①主治医から病状・治療法などを聞く。
- ②セカンドオピニオンを受けたいことを主治医に伝える。
- ③主治医から紹介状や検査記録などを受け取る。
- ④セカンドオピニオンを受けたい医療機関へ行き、紹介状などを渡し受診。
- ⑤受け終わったら主治医にいったん戻る。自分から主治医に報告して、今後のことを相談する。

- ・セカンドオピニオンは有料です。保険適用外となり費用は全額自己負担です。
- ・セカンドオピニオン先の医療機関では治療や検査は行いません。

## 急な病気やけがのときは

### ▶救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったら？

小児専門ダイヤルです。小さなお子さんについては、まずこちらへ。

東京都 子供の健康相談室  
(小児救急相談)

**#8000**  
携帯電話、プッシュ回線

または  
**03-5285-8898**

小児

平日：午後6時～翌朝8時  
土曜日・日曜日・祝休日・年末年始：午前8時～翌朝8時

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がいいのかなど判断に迷った時に、看護師・保健師・必要に応じて小児科医師へ電話による相談ができます。

東京都こども医療ガイド

ホームページで、小さな子どもの病気・けがへの対処法、病気の基礎知識を確認できます。

詳細は  
P12

大人と、小児専門ダイヤルが時間外の時はこちらへ。

東京消防庁 救急相談センター

**#7119**  
携帯電話、PHS、プッシュ回線

または  
**042-521-2323**

大人・小児の時間外

24時間 365日対応

症状にもとづく緊急性の有無、受診の必要性に関するアドバイスや医療機関案内などを、医師をはじめとした医療チームが対応します。

東京版 救急受診ガイド

東京消防庁のホームページで病気やけがの緊急度がチェックできます。

詳細は  
P8

### ▶ためらわず救急車を呼んでほしい症状

大人 詳細はP8  
小児 詳細はP9

### ▶自分で夜間や休日等に受診できるとき

詳細はP10.11

### ▶近くの医療機関を探す

詳細はP12



救急車や救急医療は限りある資源です。本当に必要な時、速やかに利用できるよう、適切な利用をお願いします。

# ためらわず救急車を呼んでほしい症状

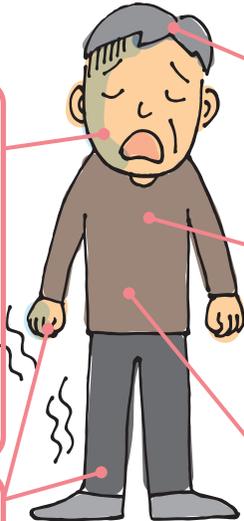
## 大人

### 顔

- 顔半分が動きにくい、またはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

### 手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 痛む場所が移動する

### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

### 意識の障害

- ・意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ・ぐったりしている



### けいれん

- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても、意識がもどらない

### けが・やけど

- ・大量の出血を伴うけが
- ・広範囲のやけど



### 吐き気

- ・冷や汗を伴うような強い吐き気



### 飲み込み

- ・物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

### 事故

- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ・水におぼれている
- ・高いところから落ちた

## ◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

### 東京版 救急受診ガイド

東京消防庁のホームページで症状ごとの質問を答えていくと病気やけがの緊急度や、受診する科目を確認できます。



こんな症状がみられたら、ためらわずに**119番**に連絡してください!  
重大な病気やけがの可能性あります。

## 小児(15歳以下)

### 顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い



### 胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

### 手・足

- 手足が硬直している

### 頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

### おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった



### 意識の障害

- ・意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)



### じんましん

- ・虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

### 生まれて3カ月未満の乳児

- ・乳児の様子がおかしい



### 事故

- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ・水におぼれている
- ・高いところから落ちた

### けいれん

- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても、意識がもどらない

### やけど

- ・痛みのひどいやけど
- ・広範囲のやけど

### 飲み込み

- ・物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない



## ◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

### 東京版 救急受診ガイド

東京消防庁のホームページで症状ごとの質問を答えていくと病気やけがの緊急度や、受診する科目を確認できます。



スマートフォンは  
右記QRコードから



パソコンからは

東京版救急受診ガイド

検索

## 夜間や休日等の町田市の救急医療体制

### 町田市急患センター(一次救急)

#### ▶ 町田市医師会休日・準夜急患こどもクリニック

小児科

日曜日・祝休日・年末年始の日中帯及び毎日の準夜帯に緊急に診療を必要とするお子さん(15歳以下)を対象に診療を行っています。

受診の際は必ず電話してください

電話:042-710-0927  
FAX:042-710-0928

日曜日・祝休日・年末年始の日中帯

受付時間	診療時間
午前9時～午後4時30分 電話は、午前8時45分から対応	午前9時～午後5時

毎日の準夜帯

受付時間	診療時間
午後7時～午後9時30分 電話は、午後6時から対応	午後7時～午後10時

#### ▶ 町田市歯科医師会休日応急歯科診療所

歯科

祝日・年末年始に歯科の応急診療を行っています。

受診の際は必ず電話してください

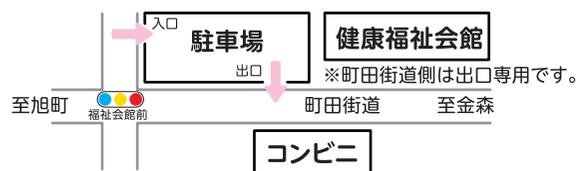
電話:042-725-2225(FAX兼用)

祝日・年末年始

受付時間	診療時間
午前9時～午後4時30分	午前9時～午後5時 (正午から午後1時は休診)

#### ▶ 所在地・駐車場 原町田5-8-21(健康福社会館内)

健康福社会館隣接駐車場は、民間事業者に運営を委託した有料時間貸駐車場となっておりますが、町田市急患センターを受診された方は、無料処理をいたします。警備員に声をおかけください。



駐車台数31台  
(内、車いす利用者用1台、  
思いやり駐車区画2台)

### 当番医療機関(一次救急)

夜間や休日等の医療機関が通常休診している時間帯に、下記のとおり市内医療機関が当番制で診療を行っております。

受診の際は必ず電話してください

内科系・外科系

診療日	診療時間	診療科目
月曜日～金曜日 (祝休日、年末年始を除く)	午後7時～翌朝8時	内科系1か所
土曜日 (祝休日、年末年始を除く)	午後1時～翌朝8時	
日曜日・祝休日・ 年末年始	午前9時～翌朝9時	内科系1か所、外科系2か所
	午前9時～午後5時	内科系3か所

#### ▶ 当番医療機関の確認方法

- ・広報まちだ  
(町田市ホームページ上で PDF 版を公開、新聞折込、市内各施設等で配布)  
※毎月1日号の最終面「急患のときは」をご覧ください。
- ・メール配信サービス「夜間・休日診療情報」  
※毎週、当番医療機関等の情報を携帯電話やパソコンにEメール・LINEで配信します。  
登録は、町田市ホームページまたは右記 QR コードからできます。
- ・「休日診療・救急当番一覧」町田市医師会ホームページ  
※電話でも確認できます。  
医師会テレホンサービス(電話:042-739-0660)  
平日(月曜日から金曜日)の午前9時から午後5時  
上記以外の時間帯・土曜日・日曜日・祝日・医師会館休館日は、音声テープにてご案内いたします。



#### ・インターネットで検索

町田市医師会 休日診療・救急当番一覧

検索

医療情報ネット(ナビイ)

検索

詳細はP12

### 二次救急・三次救急

二次・三次の救急医療機関へは、一次救急から紹介されます。

生命危機が切迫している重篤な患者に対応

手術や入院が必要な症状の重い患者に対応

入院治療を必要としない軽症患者に対応

三次救急

二次救急

一次救急

## 医療機関検索

### 情報入手先

#### ① 町田市の医療機関・薬局などの情報

##### ・ 一般社団法人 町田市医師会

【インターネット】  検索 

【電話】 **042-739-0660**  
平日(月曜日～金曜日)の午前9時～午後5時

##### ・ 公益社団法人 東京都町田市歯科医師会

【インターネット】  検索 

【電話】 **042-726-8018**  
平日(月曜日～金曜日)の午前9時30分～午後5時

##### ・ 一般社団法人 町田市薬剤師会

【インターネット】  検索 

#### ② 医療情報ネット(ナビイ)

全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができます。

【インターネット】  検索 

#### ③ 医療機関案内サービス「ひまわり」

都民の皆様にも、電話・ファクシミリで都内の医療機関をご案内しています。

【電話】 **03-5272-0303**

【聴覚障害者向け  
専用ファクシミリ】 **03-5285-8080**

受付時間 24時間365日

### お役立ち情報

#### ① 東京都子ども医療ガイド

子どもの病気や発熱・怪我・子育ての情報が簡単に見つかる、東京都管轄の Web サイトです。

【インターネット】  検索 

#### ② とうきょう福祉ナビゲーション

高齢者、障がい者、子どもなど各分野について、サービス提供事業者やサービス内容に関する情報などを提供しています。

【インターネット】  検索 

#### ③ 薬に関する情報

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構(PMDA)  
薬の使用にあたっての注意や効果に関する情報が入手できます。

【インターネット】  検索 

【ぐすり相談】 **03-3506-9425**  
月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

#### ④ 中毒事故の対処方法等

公益財団法人 日本中毒情報センター

化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報が入手できます。

・ 大阪中毒110番 **【電話】 072-727-2499**  
(365日24時間対応)

・ つくば中毒110番 **【電話】 029-852-9999**  
(365日24時間対応)

## 町田市医療安全相談窓口

市民の方又は市内の医療機関(診療所等)を受診された方の電話相談を行っています。  
たとえばこんなときにご相談ください。

- ・ 近くの医療機関や訪問診療を行っている医療機関を知りたい。
- ・ 医療従事者の説明など、対応が気になる。
- ・ 主治医に聞きたいことがあるが、どう切り出してよいかわからない。

【電話】 **042-724-5075**

平日(水曜日を除く):午前9時～正午・午後1時～午後4時  
(水曜日・土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休みです)

相談は原則30分以内

来所相談は電話で予約



相談前にご確認ください



- ・ 相談者に代わって、医療機関とのトラブルの調整・交渉・仲介・調停は行いません。
- ・ 医療行為における過失・因果関係・責任の所在の判断はできません。
- ・ 医療費に関する疑問は、医療機関にご確認ください。
- ・ 病院(20人以上の患者が入院できる医療施設)、市外の診療所や薬局に関する  
ことなど、ご相談内容によっては適切な専門機関等をご案内します。

東京都内の病院に関する相談は、下記の窓口へ。  
東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

【電話】 **03-5320-4435**  
平日:午前9時～正午・午後1時～午後5時

## 在宅医療を実施している医療機関の検索

在宅医療を始めたい場合は、まずは、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医等がない場合は、以下の情報を参考に探しましょう。

### 町田市内の医療機関を探したい場合

#### ▶ 町田市医師会

[電話]

**042-739-0660** 平日(月曜日～金曜日)の午前9時～午後5時

[インターネット]

町田市医師会

検索



往診・訪問診療・訪問看護など在宅医療を行い、24時間体制で患者さんをサポートする診療所や病院を紹介しています。

#### ▶ 町田市歯科医師会

[電話]

**042-726-8018** 平日(月曜日～金曜日)の午前9時30分～午後5時

[インターネット]

町田市歯科医師会

検索



メールフォームや電話で、患者さんやご家族からの相談を受け、訪問歯科診療が可能な歯科診療所を紹介しています。

#### ▶ 町田市薬剤師会

[インターネット]

町田市薬剤師会

検索



ホームページに会員の薬局情報や在宅医療の受け入れ可否について掲載しています。

### 近隣市も含めて医療機関を探したい場合

訪問診療を行う医療機関を探すとき

医療情報ネット (ナビイ)

検索

訪問看護を行う訪問看護ステーションを探すとき

とうきょう福祉ナビゲーション

検索

詳細は  
P12

### 町田市内の医療機関(診療所・歯科診療所・薬局)を探したい

▶ 町田市医療安全  
相談窓口へ相談

詳細は  
P13

## 在宅医療を利用するときの心得

- ・在宅での生活や治療・ケアの方針について、本人の意向を確認する。
- ・「一番大切にしたいこと」を本人と家族が共有する。
- ・心配なことを具体的にしたり、これからの当面の目標を定めたり、できるところから進めていきましょう。
- ・相談に行くときにはメモを準備しましょう。

～メモの項目～

- ・経過・病状 ・困っていること
- ・生活面で本人自身ができること、できないこと
- ・家族の状況 ・家族で窓口になる人(キーパーソン)
- ・介護できる人、手伝いができる人 など

