

よくある話 その3

急な発熱・・・身体もだるいし、救急車呼ぼうかな。どうしよう。。。

迷ったときは
#7119!
いま電話してみるよ!

えっ!?

#7119ってどこ?

Q #7119とは?

A 「東京消防庁救急相談センター」の番号です。
※「#7119」がつかない場合は、03-3212-2323

解説

◀◀救急相談センターの主なサービス▶▶
▶ 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
▶ 受診の必要性に関するアドバイス
▶ 医療機関案内
▶ 緊急の場合 ➡ 救急相談センターから119に転送します。

詳しくは東京消防庁ホームページへ

お願い

救急車が重症患者のもとへいち早くかけつけるために

救急車の平均到達時間は
9分54秒（令和5年中）
本当に必要とする方のもとに、いち早く救急車が到達できるように、**救急車の適正利用にご協力をお願いします。**



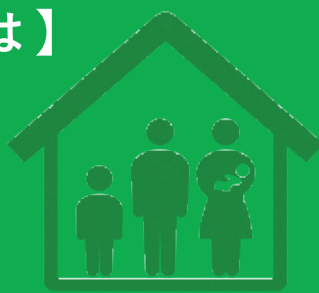
【知ったク！⑤ 子どもの急病や健康相談をしたいときは】

東京都

「子供の健康相談室」 開設時間 平日: 18時～翌朝8時
土・日・祝休日: 8時～翌朝8時

#8000

※「#8000」がつかない場合は、03-5285-8898



【知ったク！⑥ 休日や夜間に急に具合が悪くなったときは】

	練馬休日急患診療所 (練馬区夜間救急こどもクリニック) ・050-5810-4682 (予約専用) ・03-3994-2238 (問合せ専用) ・練馬区役所東庁舎2階	石神井休日急患診療所 ・050-5526-1262 (予約専用) ・03-3996-3404 (問合せ専用) ・石神井庁舎地下1階	
	小児科	内科	小児科・内科
月曜～金曜	20時～22時30分	診察なし	診察なし
土曜	18時～21時30分		
日曜 祝休日 年末年始	10時～11時30分 13時～16時30分 18時～21時30分		

練馬区医師会ホームページまたは予約専用電話から予約可



医療のかかり方ミニガイド

練馬区内には病院・診療所が約600施設ありますが、どこにかかればいいのか、迷うことはないでしょうか？
このミニガイドでは、よくある質問に合わせて、医療のかかり方について説明します。
まずは、チェックしてみましょう。

ちょっと風邪を引いた、おなかを下したときは、どんな病院にかかるのがいいの？
P2

大きな病院って、どんなときにかかるものなの？
P2,3

救急車を呼ぶべきか迷ったときはどうしたらいいの？
P4

【知ったク！① 医師にかかる際の5つの心構え】

① 聞きたいこと・伝えたいことはメモしておきましょう
② 自覚症状と病歴をしっかり伝えましょう
③ 肝心なことはメモしておきましょう
④ 医師とよく相談して治療方法を決めましょう
⑤ 受診後の変化を伝えましょう（再診時）

協力：一般社団法人練馬区医師会
公益社団法人練馬区歯科医師会
一般社団法人練馬区薬剤師会

令和7年（2025年）2月発行
練馬区地域医療担当部地域医療課
☎03-5984-4673



よくある話 その1

ちょっと風邪引いたなー。
近いから、大きな病院に行こう。
大きいと安心だし。



「かかりつけ医」の紹介状は
お持ちですか？
なければ、診察料とは
別に、〇〇〇費がかかります。



えっ!?



Q かかりつけ医とは？

A

日頃から健診や治療などを行ってくれる
「身近な医師」のことです。



解説 まずは「かかりつけ医」を受診しましょう！

かかりつけ医は、病気の予防や重症化を察知し、
早期治療、専門病院への紹介などを行います。

同じ理由から、かかりつけ歯科医や薬剤師を持
つことも大切です。

自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけて
おきましょう。

よくある話 その2

手術うまくいったよー。
まだ万全じゃないから、
もうちょっとゆっくりして
退院かなー。



容体も安定しましたし、
そろそろ退院して、
リハビリを行う病院に
移りましょう。



えっ!?



もう退院って
早すぎない？
どういうこと？

Q 病院・診療所の役割分担とは？

A

病院・診療所にはそれぞれ専門分野があります。
患者の容体に応じて、病院・診療所は連携して
治療を行います。

解説 病院・診療所には専門・役割分担があります

高度急性期 ・急性期病院	回復期 病院	慢性期 病院
精密検査のほか、救 急や重症患者の治療 を行う。	在宅復帰を目指すリ ハビリを中心とした 治療を行う。	長期間の療養が 必要な患者の治 療を行う。

かかりつけ医（診療所など）

日常的診療などを行い、必要に応じて他の医療機関を紹介する。

【知っク！② かかりつけ医からの紹介状があると】

かかりつけ医の紹介状がないまま大きな病院を受診すると、診察料と
は別に、7,000円程度(病院により異なります)の費用がかかる場合があ
ります。紹介状に記載された患者情報があれば、スムーズに診療や検査
などを受けることができます。また、検査の重複が少なくなるなどのメ
リットがあります。

【知っク！④ お薬手帳の活用を】

お薬手帳は、これまでにかかった病気で服用した薬や副作用の記録など
の情報を記録するためのものです。
相性の悪い薬の飲み合わせや、薬の重複を回避することができます。
薬のことで質問があれば、まず薬剤師に相談しましょう。

【知っク！③ かかりつけ医や医療機関を見つけたいときは】

練馬区医師会
医療連携・在宅医療
サポートセンター

電話 03-3997-0121 (平日9時～17時、土曜9時～12時)

インターネット 「練馬区医師会 医療機関」で検索



練馬区歯科医師会
(歯医者さんを探す)

インターネット 「練馬区歯科医師会 歯科医院」で検索



【お願い・・・ はしご受診を控えましょう】

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といい
ます。重複する検査や投薬によって医療費の負担を増やしてしまうだ
けでなく、かえって体に悪影響を与えてしまうおそれもあります。

治療に不安がある場合は、そのことを医師に伝えて話しあってみま
しょう。また、「かかりつけ医」を持つと、必要に応じて適切な病院
や専門医への紹介もしてもらえ、「はしご受診」がなくなります。

