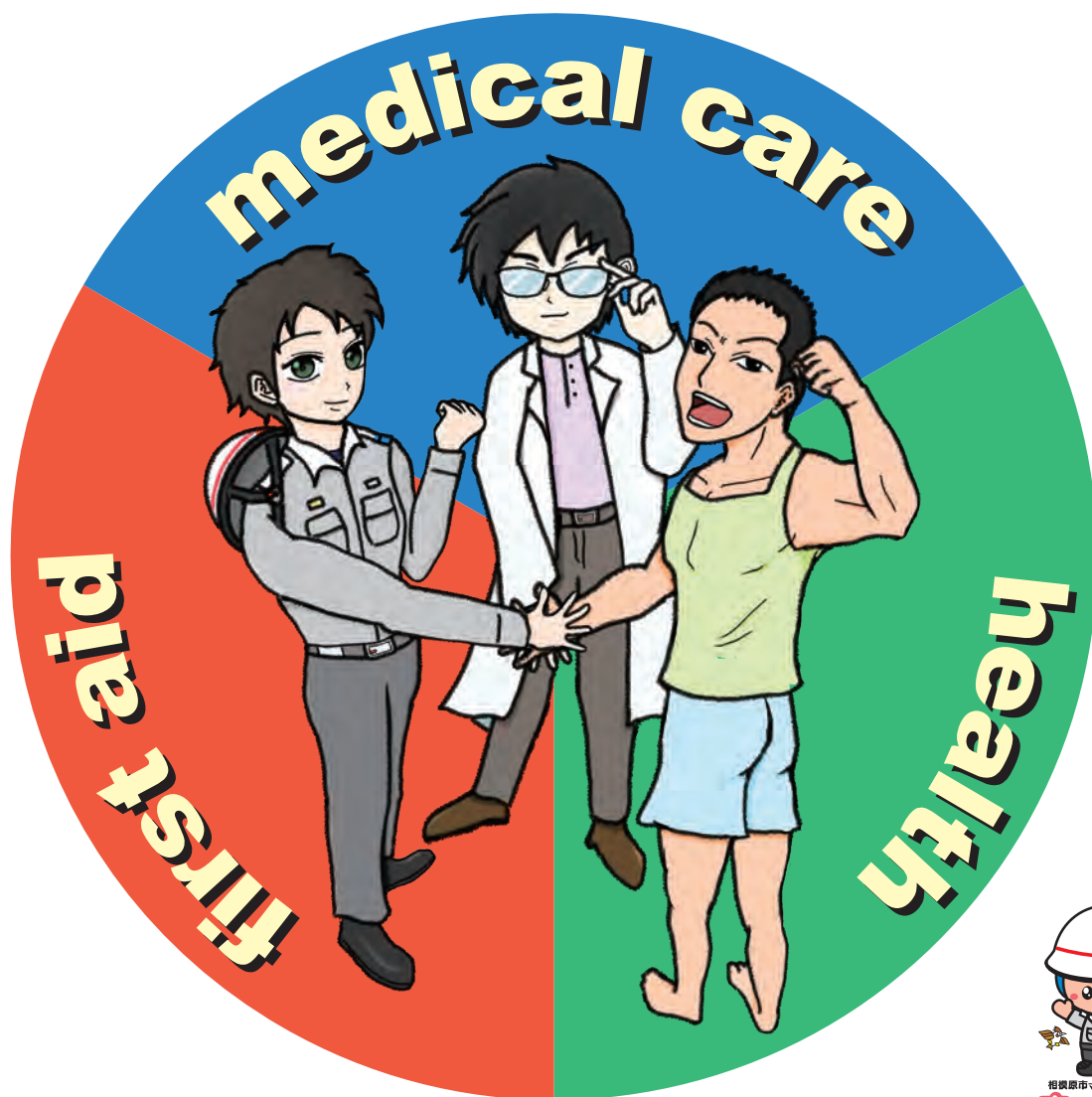


安心と健康の ためにできること



予防救急は
2ページへ

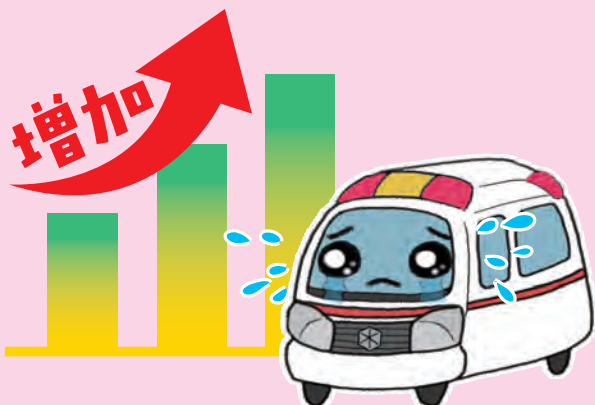
上手な医療の
かかり方は
3ページへ

健康増進は
4ページへ



相模原市

救急の現状と予防救急



救急出場件数は令和3年から過去最多を更新し
続け、年間4万件を超えています。これは、1日
にして100件以上、時間にして10数分に1回、救急隊
が出場したことになります。

救急要請の中には、ほんの少しの注意や心がけで
予防できた病気やケガもあります。また、上手に
医療にかかることも大切であり、何より、健康づく
りにより、いつでも元気に過ごしていただきたい
と思います。

予防救急のポイント

POINT

1

家庭内での転倒予防

- 階段の付近は明るくし、滑り止めや手すりをつける。
- 新聞紙など滑りやすいものは、床に置いたままにしない。
- 電化製品のコードは通行の妨げにならないようにする。



POINT

2

食べ物による窒息予防

- 食べ物はできるだけ小さく切って、あわてずによく噛んで、ゆっくり食べる。
- 一度にたくさんの量を口に入れない。



POINT

3

風呂場での事故予防

- 急激な温度差は血圧の急変を起こすため、脱衣所だけでなく、浴室も暖める。
- お風呂に入るときは、家族に声をかけてから入る。
- 入浴の前後には水分を補給する。



POINT

4

感染症予防

- 病原体を除去するために手洗いをする。
- 外出後にうがいをする。
- マスク着用を含む咳エチケットや、換気による感染経路の遮断に努める。



POINT

5

食中毒予防

- 手洗いや調理器具の洗浄・消毒をする。
- 適切な温度で食品を保管する。
- 加熱殺菌により付着した細菌を「やっつける」ようにする。



POINT

6

やけど予防

- お湯やアイロンなどを子供の手の届くところに置かない。
- 火を使う調理では衣服に火が着かないように注意する。
- ストープの周りで、子供を遊ばせない。



POINT

7

季節の事故予防（夏場の事故・冬場の事故）

【夏 場】

熱中症予防

- 高温・多湿・直射日光を避ける。
- 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。



川や湖などの水の事故防止

- 子供たちだけで川で遊ばせない。
- 溺れた人がいても、飛び込まない。



【冬 場】

積雪・路面凍結による転倒予防

- 靴は滑りにくいものを選ぶ。
- 歩幅を小さくゆっくりと歩く。



ホームページに、
もっと詳しく「予防救急」を
紹介しています!!



上手な医療のかかり方のポイント



市民の皆さんが安心して医療を受けるためには、
一人ひとりが上手に医療にかかることが大切です。

具合が悪くなったとき、どうする？

CASE
1

日中は仕事だし、すいていそうだから
夜にやっている医療機関へ行きたい

行ってみたら

時間外の診療代がかかった。
結局翌日も医療機関へ…



CASE
2

設備も充実していて安心だから、
大きな病院へ行きたい

行ってみたら

待ち時間は長いし、検査も1日かかり。
紹介状がないと初診料も割高に…



このかかり方、合ってたかな…？

教えて！上手な医療のかかり方

受診時の
ポイントは
ここ！



POINT

1

平日や日中に受診しましょう

休日・夜間に開院する医療機関（メディカルセンター急病診療所など）は、最小限のスタッフと機材で応急処置をしています。日中に再度の受診が必要な場合があるため、最初から日中に受診すれば、時間や診療代を節約できます。

POINT

2

近くのクリニックへ行きましょう

医療機関は機能に応じて役割を分担しています。大きな病院では、手術や緊急性が高い病気などを診療しています。日常的な病気やけがの治療はクリニックを受診しましょう。

メディカルセンター急病診療所の適正利用に協力を

メディカルセンター急病診療所とは

休日・夜間の急病時の応急処置をする医療機関。
翌日に、かかりつけ医などへの再受診が必要。

- 痛みを軽減する
 - 熱を下げる など
- 診療代 | 休日・時間外などの加算あり
薬の処方 | 原則1日分



日中と夜間・休日で
医療機関の役割が
違うのね

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医のメリット

- 気軽に相談しやすい
- 体質や病歴を知ってもらえる
- ささいな体調の変化から病気の早期発見につながる



いつも相談している先生だから何か
あればすぐ気づいてもらえる。大きな
病院へも紹介してくれるので安心

救急車を呼ぶか判断に迷ったら

かながわ救急相談センター

しゃーぷ なな いち いち きゅう

7 1 1 9

24時間受付
年中無休

市外局番「042」の固定電話からは ☎045-232-7119 か ☎045-523-7119 へ
急な病気やけがで、救急車を呼ぶか判断に迷ったとき、電話でアドバイスを受けられます。

救急車の適正利用に協力を

救急車は、緊急に病院へ行く必要がある人を搬送するものです。「自家用車がないから」「早く診てもらえるから」などの理由で呼ぶのはやめましょう。

不要不急な通報が減ると、
救急車がより素早く駆け付
けられます



ホームページに
もっと詳しく
紹介しています!!

上手な医療の
かかり方



急病に
なったとき



ご自身の健康に関心を持ち、無理なくできる事からはじめてみましょう

1 運動・身体活動

- 通勤や買い物でなるべく歩こう。
- いつでもどこでも「〇〇しながら筋トレ・ストレッチ」。
- 運動の習慣をもつようにしよう（30分以上・週2日以上）。
- 家族や仲間と一緒にやれば楽しさUP！



2 食育（栄養・食生活）

- 「主食・主菜・副菜」を揃えてバランス良く。
- うす味を心がけよう。
- 毎日の食事に野菜プラス1皿。
- 身近な人との食事を楽しもう。
- 地域に伝わる食べ物や、地元で採れる食べ物を知ろう。



6 次代につながる健康づくり

- 妊婦健診、乳幼児健診は必ず受診しよう。
- 子どもの頃から、早寝早起き、体を動かして遊ぶ、3食とるなど、生活リズムを整えよう。
- 自分のからだのつくりや成長について正しい知識を持とう。



3 歯と口腔の健康づくり

- 丁寧な歯みがきに、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しよう。
- 歯や歯肉を週に1回以上観察しよう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診でメンテナンスをしよう。
- 食事はゆっくりよくかんで食べ過ぎ防止！



4 生活習慣病の予防

- 血圧や体重など自分の状態を知っておこう。
- 定期的に健診やがん検診を受けよう。
- 精密検査、治療が必要と言われたら必ず「受診」！
- 通院や内服は医師の指示通り続けよう。

7 感染症の予防等

- 予防の基本は「手洗い」と「うがい」から。
- 食生活や生活習慣を整え、免疫力を高めよう。
- 体調が悪い時は無理せず休もう。
- 感染症をきっかけとした偏見や差別はしません。



8 健康被害の防止

- がんや病気を引き起こすたばこは吸わない決断を！禁煙したい人は禁煙外来などを積極的に利用しよう。
- たばこを吸う場合は、受動喫煙を生じさせないように気をつけよう。
- 違法薬物には決して手を出さない。