



特集  
監修 **有賀 玲子**

青森県健康福祉部長

2005年 弘前大学医学部卒業。医師。  
2007年 厚生労働省入省。  
2018年10月青森県健康福祉部次長。  
2019年4月より現職。  
時に「Dr. アルガー」として、健康寿命の延伸などの各種課題に「メス」をいれることも…。

# こんなとき、どうする？ 日頃から医療サービスを賢く利用！



## 日頃の体調管理と 早めの受診・治療

定期的に行う健康診断で、精密検査が必要と通知されても検査に行かない人が多く、ようやく受診した時には、かなり病気が進行しているといったケースが少なくありません。例えば、胃がんや大腸がんも早期に発見すれば、体への負担が小さいといわれる内視鏡手術で済む場合もありますが、進行すると大きな手術をしなければならなくなり、本人も辛いうえに医療費の負担も大きくなります。がん検診を定期的にする、再検査はしっかり受けるなど、できるだけ早期発見・早期治療に努めましょう。



## 子どもの 急病時は #8000 へ

休日や夜間に子どもが体調を崩すと、「どのように対処したらいいの?」、「救急車を呼んだ方がいいのかな?」などと、とても不安になるもの。そんな時、頼りになるのが全国共通の電話番号「#8000」。

この番号から、相談窓口へ自動転送され、看護師や小児科医からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診可能な医療機関などをアドバイスします。

■平日/19:00～翌朝 8:00 (土曜/13:00～)

■休日/24時間

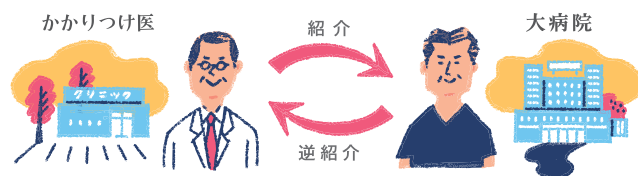


## 気軽に相談できる かかりつけ医を!

健康管理のために、日頃から何でも相談できる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう。

体調のちょっとした変化も気軽に相談でき、体質や過去の病歴なども照らし合わせて診察してくれるので、安心です。専門的な治療が必要な時は適切な医療機関につないでくれ、病院での受診が必要な場合もかかりつけ医の紹介状があれば、診療もスムーズです。

～医療機関が役割分担し、連携しながら  
医療を提供する仕組みができています～



## 上手に医療にかからないとどうなるの？

### ● 待ち時間が増加

特に大病院では、精密検査等をする患者が多く、救急外来では、緊急度の高い患者が優先のため診察にかかるまでの待ち時間が長くなる。

### ● 満足のいく医療が受けられない可能性

夜間・休日対応は、医師が少なく外来患者が多いため、診療時間が限られ、日頃の体調に関する相談や丁寧な説明が受けられない。

### ● 医療費の自己負担が増加

紹介状なしで病院で初診を受ける際、診察料とは別に5,000円以上の定額料金を請求されることがあり、医療費負担が大きい。(夜間・休日はさらに追加費用が発生)

普段から近所の  
病院をチェック。  
いざという時に  
役立ちます。

## あおもり医療情報ネットワーク

お住まいの地域の病院や薬局・医療サービスなどの情報提供。かかりつけ医を探すのにも便利です。

- ・症状に応じた近隣の医療機関の情報検索
- ・休日・夜間の救急医療を担う休日夜間急患センター
- ・休日・夜間当番医の紹介

詳しくは、[あおもり医療情報ネットワーク](#)