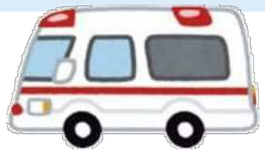
こんなときはすぐに 119番!!



意識がない、けいれんが止まらない、出血が止まらない
救急車がくるまでに ☑ 準備しておきましょう！

□保険証　□診察券
□お薬手帳（下の病歴等記入用紙を記入し、入れておきましょう）
□お金　□靴　□いつも飲んでいるお薬
□母子健康手帳　□紙おむつ
□哺乳瓶　□タオル

役立つ情報一覧

かかりつけ医の見つけ方（厚生労働省 HP）	とちぎ医療情報ネット（栃木県作成）	救急電話相談窓口（栃木県ホームページ）	全国版救急受診アプリ「Q 助」	こどもの救急	こども救急ガイドブック（栃木県作成）

病歴等記入用紙：記入し切り取ってお薬手帳に入れておきましょう

救急搬送された時に、自分の意識がないこともあります。“もしも”の時に備えて、保険証とお薬手帳がどこにあるのか家族で確認しましょう。今までの主な病歴等を記入して切り取り、お薬手帳に入れておきましょう。

○アレルギーはありますか？　ない　・　ある【　　】
○いままでにかかった大きな病気

	年齢	疾患名	病院名	入院・外来	治療	終了・治療中
例	17	虫垂炎	○○病院	入院	手術	終了
	55	糖尿病	□□病院	外来	インシュリン	継続治療中

かかりつけ医

医　科
歯　科
薬　局

○介護保険について
・介護認定を受けている　　有　　無　　申請中
・介護度
・ケアマネージャー　事業所
　担当者
　電話番号

○福祉制度などの手帳の有無について
・無
・有　種類

緊急連絡先

救急医療を守るために

電話相談　夜間・休日に具合が悪くなった時は まずは電話相談を利用しましょう

経験豊富な看護師が家庭での対処法や医療機関への受診の目安などをアドバイスいたします

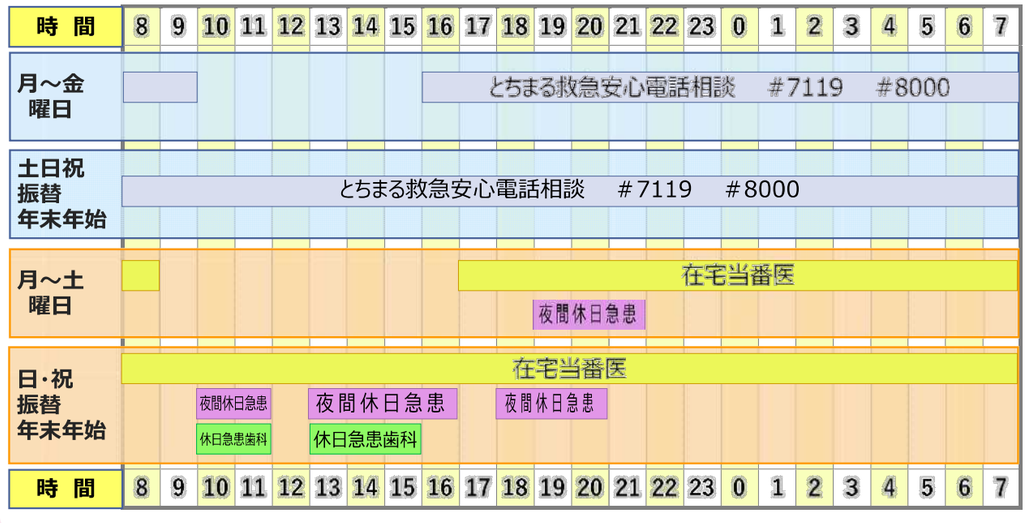
●とちまる救急安心電話相談

＃7119　※概ね 15 歳以上の栃木県在住者又は滞在者
(携帯電話やプッシュ回線以外からは 028-623-3344 へ)

＃8000　※概ね 15 歳未満の栃木県在住者又は滞在者並びにその保護者
(携帯電話やプッシュ回線以外からは 028-623-3511 へ)

相談時間　月曜日 ～ 金曜日　午後　4 時～翌朝 10 時
土･日曜日･祝休日　午前 10 時～翌朝 10 時　(24 時間対応)

かかりつけ医をもち、診療時間内に受診しましょう



医療機関の規模により、選定療養費がかかります

※選定療養費とは
2016 年 4 月の健康保険法改正により、200 床以上の地域医療支援病院は他の医療機関からの紹介状を持たない初診の方から診療費の他に 7,000 円以上の金額を徴収することが義務化されました。
このため近郊の医療機関ですと、令和 6 年 1 月現在、新小山市民病院で 7,700 円、自治医科大学付属病院で 8,800 円の選定療養費がかかります。

発行：小山地区救急医療対策協議会

救急医療機関

保険証又はマイナンバーカード・
こども医療費助成受給資格証も忘れずにお持ちください

■夜間休日急患診療所

場所	小山市大字神鳥谷 2251-7（小山市健康医療介護総合支援センター【健康の森　さくら】内）		
連絡先	TEL：0285-39-8880　　FAX：0285-39-8882		
診療日時 診療科	平日・土曜日	午後７時～午後 10 時	【内科・小児科】
	日曜、祝日、振替、年末年始 （12 月 31 日～１月３日）	午前 10 時～ 12 時 午後１時～午後５時 午後６時～午後９時	

受付時間は診療終了 15 分前までとなります。
内科医等が小児科の診察を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

■休日急患歯科診療所

場所	小山市大字神鳥谷 2251-7（小山市健康医療介護総合支援センター【健康の森　さくら】内）	
連絡先	TEL：0285-39-8881　　FAX：0285-39-8883	
診療日時	日曜、祝日、振替、 年末年始（12 月 31 日～１月３日）	午前 10 時～ 12 時 午後１時～午後４時
その他	受付時間は診療終了 15 分前までとなります。	

■在宅当番医

診療日時	毎日（下記の日を除く）/ 午後５時～翌日午前９時		
	休前日、年末年始（12 月 29 日～１月２日）/ 午後５時～翌日午後５時		
各医療機関の当番日についてはお住まいの市・町の広報誌・ホームページ等でご確認ください			
当番病院	小金井中央病院	下野市小金井 2-4-3	☎ 0285-44-7000
	石橋総合病院	下野市下古山 1-15-4	☎ 0285-53-1134
	小山整形外科内科	小山市雨ヶ谷 753	☎ 0285-31-1331
	杉村病院	小山市城山町 2-7-18	☎ 0285-25-5533
	光南病院	小山市乙女 795	☎ 0285-45-7711
	野木病院	野木町友沼 5320-2	☎ 0280-57-1011

受診する際は、必ず事前に病院へ電話をしていただきますようお願いします。
各医療機関では医師が交代で当直制をとっており、希望する治療が困難な場合もあります。

小山市
小山市健康増進課地域医療推進係
TEL:0285-22-9523
詳しくは小山市ホームページ
救急医療

下野市
下野市健康増進課
TEL:0285-32-8905
詳しくは下野市ホームページ
夜間・休日診療

野木町
野木町健康福祉課
TEL:0280-57-4171
詳しくは野木町ホームページ
救急・急病

上三川町
上三川町健康福祉課
TEL:0285-56-9133
詳しくは上三川町ホームページ
休日・夜間救急医療

ご存知ですか？『人生会議』

『人生会議』とは
ACP（Advance Care Planning（アドバンス・ケア・プランニング））の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたいと思う医療やケア（介護）について、前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組です。

“もしも” 治らない病気などになったらどうしてほしいですか？

病気や事故によって“もしも”自分の気持ちを伝えることができなくなったら、
家族や大切な人は、あなたがどんな医療やケア（介護）を希望していたのか
分からなくて困ってしまいます。
元気なうちに家族や大切な人と話し合いましょう。
今の気持ちは今後変わるかもしれません。
気持ちが変わったら、その都度家族や大切な人と話し合って
何度でも書き直してみてください。

“もしも”について：記入し切り取ってお薬手帳に入れておきましょう

ただし、このメモは法的拘束力や救急現場での強制力はありません。

質問１“もしも”あなたが治らない病気などになったらどのように過ごしたいですか？
□いろいろな管や機械をつけてでもできるだけ長く生きたい
□痛みやつらさを軽くする治療だけ受けたい　　□治療はどんなものでも受けたくない
□今はわからない　　□そのほか（　　）

質問２“もしも”治療やケアについてあなたが自分で判断できなくなったら代わりに誰に話し合ってほしいですか？いくつ選んでもいいです。【　　】には名前と連絡先を書いてください
□親　□夫・妻・パートナー　□子ども・孫　□きょうだい・親戚　□友だち・知り合い　□主治医
□そのほか　□今は頼める人はいない　【名　前：　連絡先：　】

質問３“もしも”あなたが治らない病気などになったらどこで過ごしたいですか？
いくつ選んでもいいです。
□自分の家　□病院　□施設【施設の名前　　】　□今はわからない
□そのほか【　　】

あなたの名前＿＿＿＿＿＿＿＿
書 い た 日＿＿＿＿＿＿＿＿
話し合った日＿＿＿＿＿＿＿＿
いっしょに話し合った人＿＿＿＿＿＿＿＿

横浜市医療局「もしも手帳」を参考に作成

［令和6年作成］