

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2024
Vol. 29

川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください



電子ブック版

「自分のためにみんなのために

医療の正しいかかり方
3つのコツ



川崎市医師会会員の
医療機関で働きませんか？

当会ホームページに
求人情報を掲載しています。

トピックス

あらかじめご確認ください！
マイナ保険証の利用方法



自分のためにみんなのために
医療の正しいかかり方
3つのコツ

風邪をひいたとき、健診結果で受診をすすめられたとき、急な病気やケガをしたとき、健康に気をつけていても、医療にかかるときは必ず訪れます。もしものときにも迷わず受診できるように、日ごろから準備しておきましょう。



ロジック① かかりつけ医をもつ

かかりつけ医とは、日常的な病気の診療や健康管理を中心に担う身近な医師（医療機関）のことです。病気やケガ以外にも、体にちょっとした異変を感じたときや、受診先がわからない症状があるときの一番の相談先としてご利用いただけます。健康に不安なく暮らしていくために、お住まいの近くにかかりつけ医をもつようにしましょう。



かかりつけ医をもつメリット

1. 気軽に受診できて、相談しやすい
2. 健康状態を把握してくれる
3. 症状に応じて、適切な診療科や専門病院を紹介してくれる
4. 医療費の節約になる

かかりつけ医は、患者さんに必要な医療のかかり方をナビゲート。病気の予防や早期発見、早期治療につながります。



かかりつけ医を選ぶときのポイント

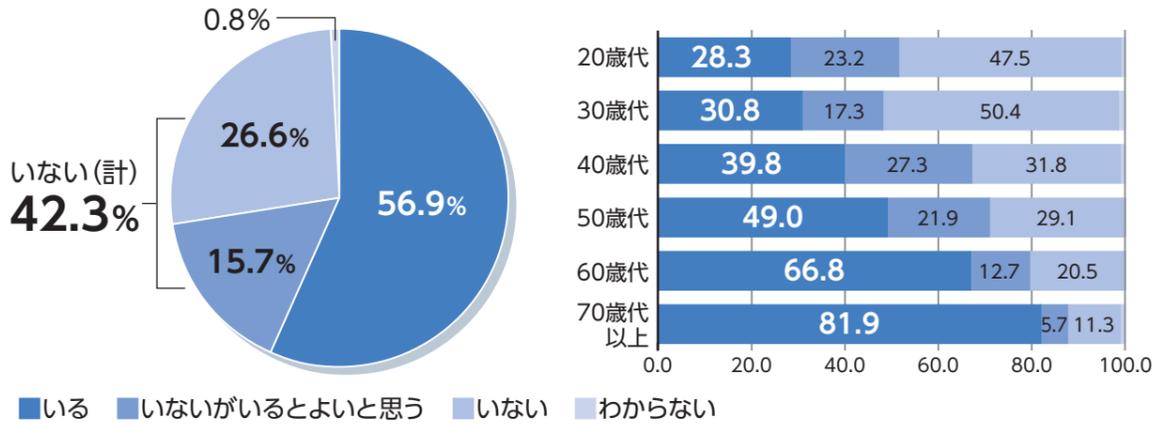
1. 通いやすい
2. 気軽に相談しやすい
3. 説明がわかりやすい

継続してかかりつけ医にかかるために、自宅から近いなど通院しやすい医療機関を選びましょう。適切な診断や治療のためには、コミュニケーションのとりやすさも欠かせません。



参考：厚生労働省「かかりつけ医の見つけ方・探し方（上手な医療のかかりかた.jp）」

●かかりつけ医がいる人の割合



出典：日本医師会総合政策研究機構「第8回日本の医療に関する意識調査」より一部改変

あなたにはかかりつけ医がいますか？

調査によると、かかりつけ医がいると答えた人は、全体の約6割。4割の人に、かかりつけ医がないことがわかっていきます。また、若い世代ほど、かかりつけ医がないという結果に。「ずっと健康だから、病院にかかることがない」など、かかりつけ医とつながるきっかけが見つかからない人もいるかもしれません。そのような場合は、健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関を利用してみましょう。また、受診の付き添いをきっかけに、家族全員で同じかかりつけ医に診てもらったことになったという人も多いようです。



— かかりつけ医を探すときは、「医療情報ネット(ナビイ)」をご利用ください —



医療情報ネット(ナビイ)は、国の制度にもとづいて運用されている医療機関・薬局の公的検索システムです。診療日や診療科、対応可能な疾患、治療内容、提供しているサービスなどのさまざまな情報から、全国の医療機関を検索することができます。

医療情報ネット(ナビイ)はこちらから

URL <https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



診療科目での検索やエリア検索など、様々な方法で検索できます

「かわさきのお医者さん」サービス終了のお知らせ

医療情報ネット(ナビイ)のサービス開始に伴い、川崎市の総合医療機関検索サイト「かわさきのお医者さん」は、令和6年10月31日にサービスを終了しました。今後の医療機関の検索は、医療情報ネット(ナビイ)をご利用ください。

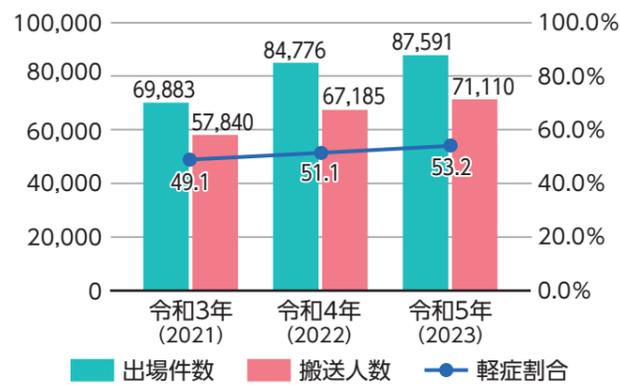
川崎市内の救急医療機関のご案内等は、裏表紙に掲載しています



症状に合わせた医療機関の受診に、ご協力をお願いします

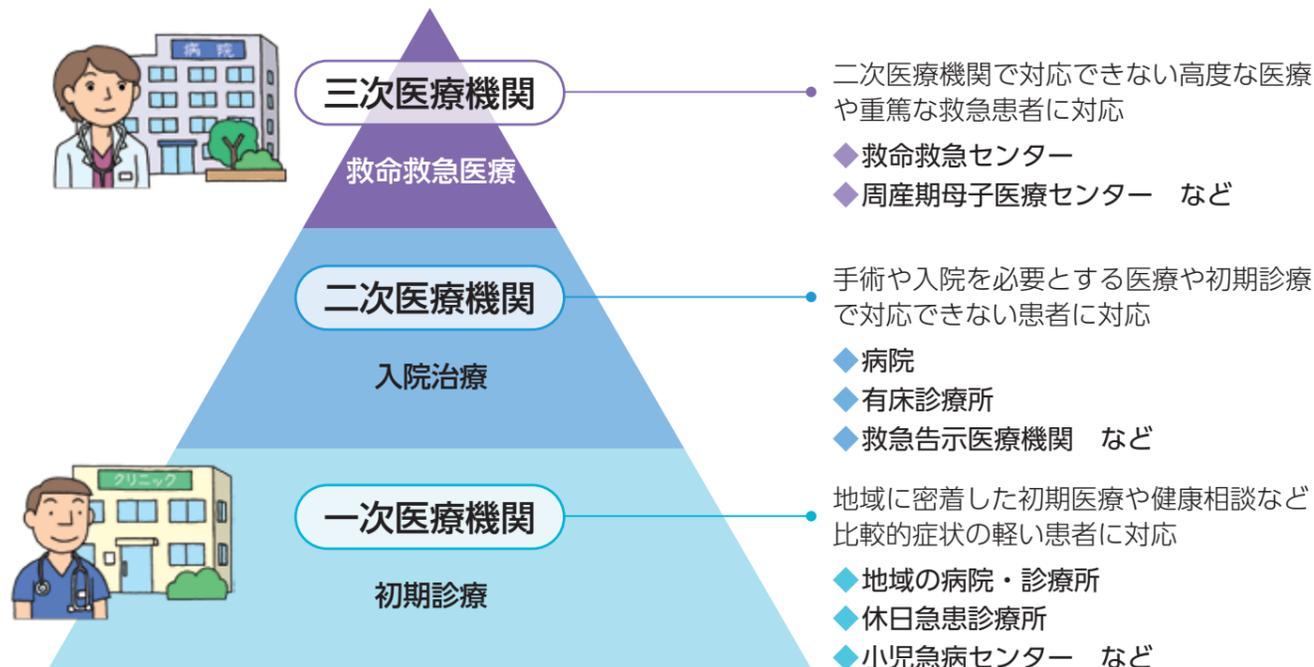
全国で救急車が出動する件数が増え続けています。川崎市でも令和5年に87,591件救急車が出動し、71,110名が医療機関に搬送されました。搬送された人数の約半数は、入院の必要がない軽症患者となっています。本当に必要な時に救急搬送を迅速に利用できるように、一人一人が適切に医療機関にかかるように心がけましょう。

●川崎市の救急件数（令和3年～令和5年）



出典：川崎市消防局「消防年報（令和3年～令和5年）」

役割分担があります「かかりつけ医」と「大病院」



医療機関は、重症度や緊急度に応じて役割が分かれています。かかりつけ医は身近な相談先として一次医療（初期診療）を担当し、病院は重症度や精密検査、高度な治療の必要性に応じて、二次医療・三次医療を担当しています。専門的な医療を必要とする方に、早期に治療が行えるようにするための必要な分担です。

専門的な治療が必要になったときは、かかりつけ医が「紹介状」を作成し、大病院に紹介するのが正しい流れです。紹介状をもたずに大病院で診察を受けた場合は、「選定療養費」を追加で支払う必要があります。地域の病院でこのような連携が整えられていることが、いつか自分が大きな病気やケガをしたときの支えになります。いつもの受診でも、もしもの受診でも、適切に医療機関にかかることを心がけましょう。

※受診する病院により、費用は異なります。

緊急度が高い場合は、迷わず119番に通報しましょう！

急な病気やケガなど、もしものときこそ、冷静な対応は難しいものです。救急医療の正しいかかり方を知っておくことが、冷静な対応や適切な受診、そして大切な命を守ることに繋がります。もしものときの相談窓口やツールがいつでも使えるように、日ごろから準備しておきましょう。

“もしも”のときに「相談する」

大人の急な病気やケガのとき

かながわ救急相談センター **#7119**
24時間・365日

「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行くべき?」と迷ったときの相談窓口です。救急車要請の助言や適切な医療機関の案内をもらうことができます。

休日・夜間のこどもの急な病気やケガのとき

かながわ小児救急ダイヤル **#8000**
18時～翌8時・365日

夜間にこどもの体調で判断に迷ったときの相談窓口です。ご自宅での対処方法や、医療機関受診の必要性について相談することができます。

急な病気やケガで、医療機関を探しているとき

川崎市救急医療情報センター 24時間・365日
044-739-1919

急な病気やケガをしたときに、受診できる医療機関（歯科を除く）を相談できる窓口です。原則、オペレーターが医療機関への受け入れ確認を行ってから案内しています。

スマートフォンの連絡先に追加する、目につく場所に貼っておくなど、すぐに連絡できるように控えておきましょう!

“もしも”のときに「調べる」

全国版救急受診アプリ「Q助」(消防庁)

症状の緊急度をすばやく判定するアプリです。画面上で症状の質問に回答していくと、緊急度に応じた必要な対応を示してくれます。画面内から119番通報や医療機関検索を行うこともできます。

※「いますぐ救急車をよびましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など

- Android4.4以上のスマートフォン・タブレット端末、iOS8以上のiPhone端末で利用できます。
- アプリを利用するための通信料は、利用者の負担となります。

総務省消防庁「全国版救急受診アプリ」はこちらから

URL <https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>



スマートフォンにインストールしておき、操作方法に慣れておきましょう!

マイナ保険証の利用申し込みをする

マイナンバーカード＝マイナ保険証ではありません。必ず保険証利用の申し込みをしましょう。

マイナ保険証の利用申し込み先

- 医療機関・薬局の窓口
- マイナポータル
- セブン銀行ATM
- 役所の窓口



マイナ保険証で医療機関にかかる

- 1 マイナ保険証をカードリーダーに置いて受付**
- 2 顔認証または暗証番号で本人確認**

成長の早いお子さんなど、顔認証が認識できないケースが発生しています。暗証番号での認識をする場合もありますので、控えておくようにしましょう。
- 3 診療・服薬・健診情報の利用の同意**

過去の医療情報等の提供に同意しますか。
【手術/診療/お薬/健診】

全て同意する
個別に同意する
- 4 受付完了!**

あらかじめご確認ください！ マイナ保険証の利用方法

令和6年12月2日に保険証の交付が停止になりました。これから使う機会が増える「マイナ保険証」の利用のしかたを確認しておきましょう。

※保険証利用を申し込んだマイナンバーカード



「ツメ」の③ 医薬品を正しく使う

医薬品を正しく使うためのキーワード

- **ポリファーマシー**
副作用や薬物有害事象につながる多剤服用のこと。6種類以上服用していると、副作用の危険性が高くなるといわれています。
- **重複服薬**
複数の医療機関で同じ効能の薬が重複して処方され、服用していること。副作用が増加したり、症状が悪化することがあります。
- **残薬**
ご自宅に少しずつ飲み残しの薬（残薬）が増えていませんか？ 処方された本人の薬は再利用できることもありますので、かかりつけ医を受診するときに持参しましょう。

病気の治療や症状の軽減に欠かせない「薬」ですが、薬のもらいすぎや飲み残しによる医療費の負担が問題になっています。治療を効果的に進めるためにも、適正な服薬と治療を心がけましょう。



医薬品の自己負担額が変更されました

令和6年10月から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）*があるお薬を処方されるときに、先発医薬品を希望する場合は、患者も一部料金（先発医薬品とジェネリック医薬品の差額の1/4）を負担することになりました。医療上の必要性がある場合、ジェネリック医薬品が入手困難な場合、入院中の場合などは、除外されます。ジェネリック医薬品の利用や変更について、医師と相談しながら検討するようにしましょう。

*特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果をもつ処方薬。



川崎市の医療に、あなたの力を 川崎市医師会が所属する医療機関の求人を紹介しています

川崎市医師会では、医師会員が所属する医療機関の求人情報をホームページに掲載しています。求人専用のSNSでは、求人情報や転職に役立つヒントを随時お知らせ。市内の医療機関に転職をお考えの方は、ぜひ川崎市医師会の求人情報をご活用ください。

川崎市医師会「医療人材募集」

URL <https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/hrinfo/>

求人に関する情報をSNSで発信しています

Instagram
@kawasakishiikai_kyujin

LINE
【川崎市医師会】求人

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

※以下とは別に国および地方公共団体においてもさまざまな助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ <https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>





救急医療機関のご案内

川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。休日にも市民の皆様が安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医をっております。

休日急患診療所

診療日
日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/3)

受付時間
午前9時~午前11時30分
午後1時~午後4時

内科 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター
耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎区

☎044-211-6555
教育文化会館前交差点の角

幸区

☎044-555-0885
幸消防署隣

中原区

☎044-722-7870
川崎市医師会館2階

高津区

☎044-811-9300
国道246号線新二子橋手前

多摩区

☎044-933-1120
多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所も開設しています。
受付時間：毎夜間 午後6時30分~午後10時30分

宮前区

☎044-853-2133
東急バス宮前休日診療所前

麻生区

☎044-966-2133
麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

☎044-739-1919

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

全国の医療機関
検索サイト

医療情報ネット(ナビイ)

厚生労働省が運用する医療機関・薬局の公的検索システムです。今診てもらえるお医者さんを急いで探す、自宅の近くで条件に合う医療機関を探すなど、さまざまな方法で医療機関を検索することができます。サイト内は多言語翻訳、音声読み上げにも対応しています。

URL <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



携帯電話からのアクセスはこちらから

URL <http://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/feature/S3600/initialize>

小児急病センター

川崎市北部小児急病センター(多摩休日夜間急患診療所内)

☎044-933-1120
[診療日・受付時間]
・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分

中部小児急病センター(日本医科大学武蔵小杉病院内)

☎044-733-5181
[診療日・受付時間]
・毎夜間(365日)……午後6時30分~午後11時

川崎市南部小児急病センター(川崎市立川崎病院内)

☎044-233-5521(代)
[診療日・受付時間]
・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間
※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡のうえ来院してください。

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]
・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)
※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくりセンターのご案内

市民の皆様が健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

施設利用 トレーニングルーム・
テニスコート・
体育館・会議室など

講演会 座学・体操

教室 健康体操教室・
エアロビクスなど



詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせ
いただくか、ウェブサイトをご覧ください。
☎044-333-3741
かわさき健康づくりセンター **検索**
<https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

開館時間 火曜日~土曜日 9:00~20:30 日曜日・祝日 9:00~16:30
休館日 月曜日(祝日の場合は開館) 12月28日~翌年1月4日までの年末年始
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。



川崎市医師会

LINE公式
アカウント



今回は、医療の正しいか
り方について取り上げま
した。特に患者さんがか
りつけ医をもち事大切で
す。医師は、診察室に入
る前から五感を働かせ
て患者さんを見て、診
察を問う。いつも診察
している患者さんの小
さな変化に気が付け
る。以前先輩の医師に
小さな変化を察知す
る。私も日々心がけて
おり、患者さんの小
さな変化を察知でき
る。かかりつけ医であ
り、病気の診察だけ
でなく、病気がなっ
た際、どの様な病院
に紹介するかもわか
る。是非、皆様にあ
たりかかつけ医を探
してください。

あ
と
が
き

「ほへみがえし」への
ご意見をお寄せください
「ほへ
みがえ
し」を
読んで
感想を
取り上
げてほ
しい
です。川
崎市の
お医者
さん
たち
に聞
いて
みた
こと
など
を、
ぜひ
およ
せ
くだ
さい。
メール
の件
名を
ほ
へ
み
が
え
し
へ
の
意
見
と
し
て
お
名
前
、
連
絡
先
を
明
記
の
う
え
、
下
記
の
メ
ー
ル
ア
ド
レ
ス
あ
て
に
お
送
り
く
だ
さい。
MAIL: ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

