



9月9日は救急の日 救える命を救うために



図 ○医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673
○伊賀消防署管理課 ☎ 24-9120 FAX 24-3544

救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図るために、9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」としています。
救える命を救うために、救急車や救急医療を適正に利用しましょう。

救急医療を正しく利用しましょう

救急医療は、限られた医療スタッフで夜間・休日に発生する急病やけがに対応しています。そのため、夜間や休日に「受診するか迷う程度の軽い症状」での受診が重なると、緊急度の高い人への対応が遅れてしまいます。可能な場合は診療時間内の受診を心がけ、体調を相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。
救急車や救急医療を本当に必要な人が利用できるよう、適正な利用にご協力をお願いします。



迷ったときは、まずは電話で相談を

◆専門家への相談窓口

◎伊賀市救急・健康相談ダイヤル 24

☎ 0120-4199-22 (24 時間年中無休、ベトナム語のみ午前8時30分～午後8時)

病気やけがなどで救急車を呼ぶか迷っているときの相談をはじめ、心と体のさまざまな相談に応じます。

【対応言語】 日本語、英語、ポルトガル語、ベトナム語

◎みえ子ども医療ダイヤル

☎ #8000 (月～土曜日：午後7時～翌日午前8時、日曜日・祝日：午前8時～翌日午前8時)

こどもの病気・薬・事故に関することについて、医療関係の専門相談員が電話での相談を実施しています。

※ダイヤル式、ひかり電話、IP 電話などをご使用の場合は、☎ 059-232-9955 へかけてください。

◆受診先の案内窓口

◎医療ネットみえ (救急医療情報センター)

☎ 059-229-1199 (24 時間年中無休)

救急車を呼ぶほどではないが、けがや急病ですぐに診察を受けたい場合に、受診可能な医療機関を案内します。

※医療機関には必ず電話をしてから受診してください。

※コールセンターに電話が繋がりにくい場合は、「医療ネットみえ」のホームページをご利用ください。



休日、夜間に具合が悪くなったとき

◎伊賀市応急診療所 ☎ 22-9990

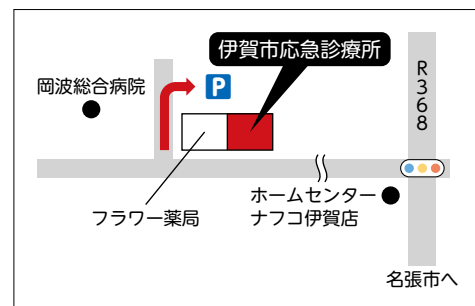
応急診療所は、休日・夜間の急な病気やけがに応急的に対応する一次救急医療機関です。救急車を呼ぶほどではないものの、翌日まで待つのが不安なときにご利用ください。数日前から続く症状は、通常の診療時間内にかかりつけ医などを受診してください。

【診療科目】 一般診療・小児科

【診療時間】 月～土曜日：午後8時～11時

日曜日・祝日：午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時

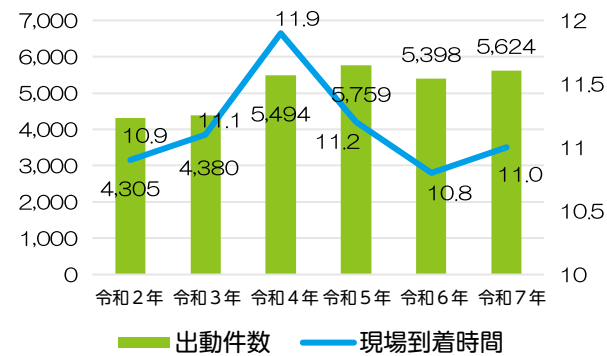
※受付は診療終了時刻の30分前まで



救急車を上手に使いましょう

救急車や救急医療は限りある資源です。ひとりでも多くの命を救うため、適正利用にご協力をお願いします。

出動件数・現場到着時間の推移



救急車を呼ぶ前に考えよう



みんなで取り組もう！

高齢者編

いつまでも元気に暮らすために

1. 転倒に注意しましょう

- 夜間は足元を明るくする
- 適度な運動をする
- 滑りにくい履物を使用する

2. 誤嚥・窒息を防ぎましょう

- 食べ物は細かく切り、よく噛む
- お餅・こんにゃく・硬い物は注意する
- お茶や水と一緒に食べる

3. 熱中症を防ぎましょう

- のどが渇く前に水分補給する
- 室温は28℃以下を目安にする
- エアコンや扇風機を活用する

4. お風呂の事故に気をつけましょう

- 長湯は避ける
- 入浴前後は水分補給をする
- 家族へひと声かけてから入浴する

5. 交通事故を防ぎましょう

- 反射材を身につける
- 横断前は安全確認をする
- 安全運転を心がける

6. 日頃からの心がけ

- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 定期的な健康診断
- 地域や家族とのつながり

こども編

大人が気をつけて、こどもを守りましょう

1. 窒息・誤食に注意しましょう

- 食事中は座って食べる
- 遊びながら食べない
- 食べ物は年齢に合った大きさにする
- 食事中は大人が見守る
- ナッツ類、お餅、こんにゃくゼリーは注意する
- 薬、ジェルボール洗剤、ボタン電池、タバコなど、こどもの手の届かないところに置く

2. 水の事故を防ぎましょう

- 浴槽の水は抜いておく
- プールや川では目をはなさない
- 必ず大人が付き添う

3. やけどに注意しましょう

- 熱いものはこどもの手の届かない場所へ移動する
- テーブルクロスを引っ張らせない
- 給湯温度を適切に設定する

4. 転落・転倒を防ぎましょう

- ベランダに踏み台になる物を置かない
- 階段は必ず手すりを使う
- 遊具の正しい使い方を教える

5. 交通事故を防ぎましょう

- 飛び出さない
- 信号を守る
- 自転車はヘルメットを着用する

緊急時は迷わず 119 番

意識がない・返事がない・呼吸が苦しい・呼吸がない・大量に出血・けいれんを起こしている・激しい頭痛・顔色が悪い・ぐったりしている・高い所から落ちた



こどもも大人も
日頃からの備えが大切です