

- 医療に関するお役立ち情報 … 1
- 健康サポート薬局・地域連携薬局 … 2
- 薬は正しく使しましょう … 3
- たばこによる健康影響と禁煙について … 4
- 地域保健医療推進プラン … 4



医療に関するお役立ち情報



①相談窓口を上手に活用しましょう

救急車？病院？迷ったら



東京消防庁救急相談センター

電話：# 7 1 1 9 (24時間・年中無休)

つながらない場合【多摩地区】042-521-2323

東京都版 救急受診ガイド

病気やけがの緊急度がチェック
できます。



医療に関する基礎知識・情報を知りたい

知って安心暮らしの中の医療情報ナビ(東京都)

医療情報ナビ



子どもが急に発熱等を起こしたら

子供の救急相談・健康相談

電話：# 8 0 0 0 : 携帯電話、プッシュ回線

03-5285-8898 : 全ての電話に対応

○月曜日から金曜日：午後6時から翌朝8時まで

○土曜日・日曜日・祝日・年末年始：午前8時から翌朝8時まで

医療情報ネット(ナビ)

全国の病院・診療所・歯科診療所・
助産所・薬局を探せます。



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話：03-5272-0303 (毎日24時間)

※聴覚障害者の方の専用ファクシミリ
03 (5285) 8080

医療機関等へのお困りごと・疑問がある時

多摩小平保健所「患者の声相談窓口」 電話：042-450-3222

「患者の声相談窓口」の詳細はこちら

※19床以下の診療所・歯科診療所に関する窓口になります。

病院に関する相談は、東京都医療安全支援センター：03-5320-4435

患者の声 東京都



※相談受付時間等：平日午前9時～12時、午後1時～5時 原則電話で30分以内、無料(通話料は自己負担)

※まずは、受診先の医療機関等の窓口へご相談してみましよう。

②受診をする時の持ち物

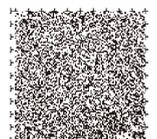
持ち物

- 健康保険証 □各種医療証や受給者証 □診察券(持っている方のみ) □お金 □お薬手帳
- 筆記用具、メモ帳(医師に伝えたい事を事前にメモする・受診時に医師の説明をメモする)等

必
し
要
に

- ※赤ちゃんの場合：上記+ □母子手帳 □紙おむつ □哺乳瓶 □タオル等
- ※救急車の場合：上記+ □患者の靴 □服薬中の薬等

◆日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう！



ご存知ですか？

健康サポート薬局・地域連携薬局



地域で安心して安全に薬を使えるように、従来のかかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、様々な機能を持つ薬局があります。

かかりつけ薬剤師・薬局の機能

- 患者さんが使っている薬の情報をまとめて把握し、薬の効き、副作用、重複、飲み残しはないかなどを継続的に確認します。
- 薬局の開局時間以外でも、電話で薬の相談ができます。ご自宅で医療を受けている患者さんは、ご自宅で薬の説明や管理を受けることもできます。
- 患者さんの健康状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、より使いやすい薬への変更などの提案も行います。



健康サポート薬局

健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。

- 普段から、病気を予防するための健康に関する相談を受け付けます。
- 万一病気になったときは、患者さんに合った市販薬を提案したり、医療機関を紹介します。

地域連携薬局

医療機関と連携して、患者さんの薬の情報をまとめて継続的に管理します。そのため、病院、ご自宅、介護施設など治療の場所が変わっても、スムーズに対応することができます。

専門医療機関連携薬局

がん等の治療を行う専門医療機関と治療方針などを共有するなど、関係機関と連携して専門性の高い薬学管理を行う薬局です。

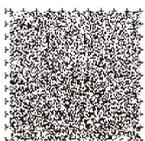


ご自身に合った機能を持つ薬局の探し方

令和6年4月1日に開設した「医療情報ネット（ナビイ）」は、全国の医療機関や薬局を様々な情報から検索することができるシステムです。上記のような機能を持つ薬局もキーワードや所在地等から検索できます。

「医療情報ネット」を利用して、ご自身に合った機能を持つ薬局を探してみませんか。

※東京都薬局機能情報システム「t-薬局いんぷお」は、令和6年3月31日をもって、上記「医療情報ネット」に移行しました。



医療情報ネット（ナビイ）



で検索

薬は正しく使いましょう



薬物乱用と聞くと、大麻や覚醒剤などの違法薬物を想像する人が多いかもしれませんが、近年では市販薬を乱用する事例（オーバードーズ）も増加しています。

●薬を飲む前に正しい使い方を確認しましょう

薬は正しい使い方をすることで、本来の効能効果が発揮され、副作用も防止することができます。

薬の説明書（添付文書や情報提供文書）をよく読み、使い方を守って使用しましょう。



●オーバードーズとは

薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止め薬などを、症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することです。

用法用量を守らずに大量に服用すると、肝障害が起こったり、最悪の場合は心肺停止で死亡する場合があります。



●オーバードーズ増加の背景



オーバードーズは、10代20代の若い世代を中心に増えています。

背景として、家庭や学校などで感じている「つらい気持ち」があり、それを和らげるために、市販薬の乱用に頼ってしまうことが考えられます。

●一人で抱え込まず、ご相談ください

【相談先】

●東京都多摩総合精神保健福祉センター

TEL : 042-371-5560

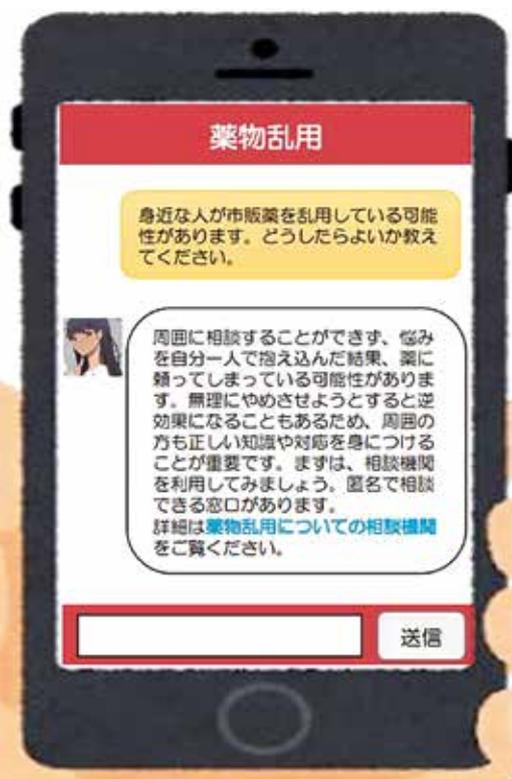
オーバードーズでお困りのご本人・ご家族の方からのご相談に、保健師、福祉及び心理等の専門職が秘密厳守で対応しています。

●薬物乱用に関する相談チャットボット

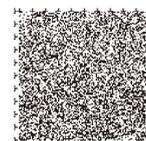
薬物乱用 チャットボット



で検索



薬物乱用に関する相談チャットボット（イメージ）



たばこによる健康影響と禁煙について考えてみませんか

① たばこを吸ったらどんな影響がある？

喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、歯周病など、様々な生活習慣病のリスクを高めます。

② 喫煙者の周りの人にも影響がある？

たばこによる健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまりません。受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが高まることがわかっています。

③ 禁煙したいがやめられない、どうすればよい？

自力で禁煙するより**禁煙補助薬**や**禁煙治療**が効果的です。ニコチン依存症の場合、一定の基準を満たした医療機関で禁煙治療を受けると、医療保険が適用されます。

自分や周りの人の健康のために、この機会に禁煙しませんか？



禁煙について詳しくは、



禁煙したい方へ 東京都



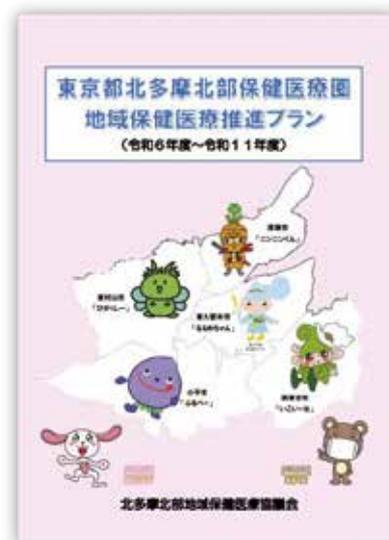
「北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」を改定しました！

地域保健医療推進プランは、東京都保健医療計画等の趣旨を踏まえ、圏域の保健医療を総合的に推進するための包括的な計画です。

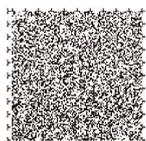
圏域内各市（小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市）、関係機関・団体、この圏域を所管する多摩小平保健所等で構成する北多摩北部地域保健医療協議会において検討し、これまでの計画期間の評価と見直しを重ね、このたび新たなプラン（計画期間：令和6～11年度）をまとめました。

新たなプランでは、引き続き「健康で安全・安心な生活を送ることができる豊かな人生の実現」を目標として掲げ、各機関がそれぞれの立場で実践するとともに、相互に連携・協働した取組を進めてまいります。

プランには、各種統計データ等に基づく圏域の現状、各機関の好事例を紹介したコラム等も掲載しています。是非、ご覧ください！



北多摩北部 推進プラン



専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

令和6年11月発行 登録番号(6)1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています