

健活10で
毎日の健康づくり



体調が気になったら
かかりつけ医
に相談



もしものときのために
人生会議



おおさか健康・医療 ハンドブック

保存版



その119番
本当に緊急?!



入院した後
どうなるの?

自宅で医療
を受けるには?

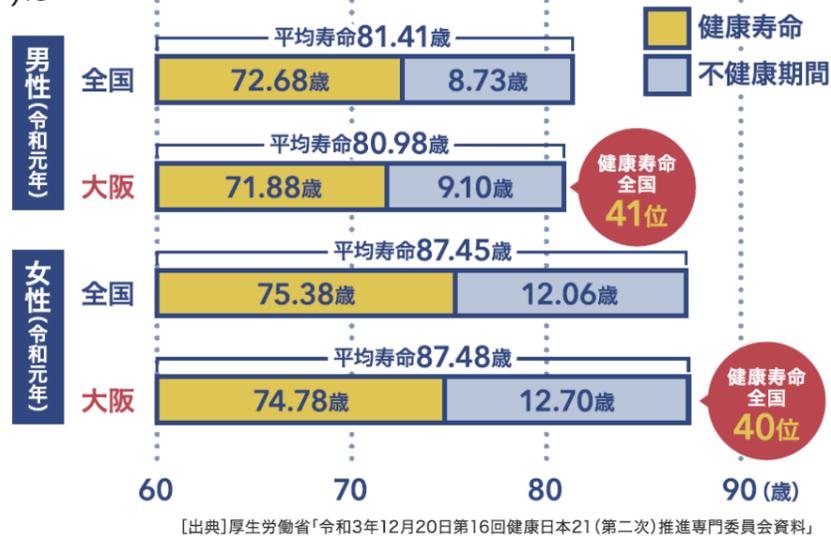


突然の病気やケガで困った時の相談先を教えてください！

普段から健康に気をつけよう

大阪府民の「健康寿命」(令和元年)は男性が71.88歳(全国41位)、女性が74.78歳(全国40位)と男女ともに全国の中で低い順位となっています。

健康寿命をのばそう



一人ひとりが「健活10【ケンカツテン】」に取り組み、健康で元気に暮らしましょう。



「健活10」は、生活習慣の改善や生活習慣病の予防などに向けて皆さんに取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」です。

- 健康に関心を持ちましょう
- 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう
1日に野菜350g以上
- 日頃から体を動かし運動しましょう
- ぐっすり眠り疲れをとりましょう
- ストレスとうまく付き合しましょう
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう
健康に配慮した飲酒を
- たばこから自分と周囲の人を守りましょう
- 歯と口の健康を大切にしましょう
毎日歯磨き/1年に1回歯科健診を
- けんしん(健診・検診)を受けましょう
特定健診
- 病気が見つかったらきちんと治療しましょう



「アスマイル」は、府民の健康をサポートする無料アプリです。健康活動を記録することで、気軽に「健活10」が実践できます。

アプリをダウンロード
ポイントを貯める
毎週、毎月抽選!
特典がもらえる!

歩く、朝食をとるなど健康づくり活動を記録し、貯めたポイントで毎週・毎月抽選に参加。当選すると、スムージーや電子マネーがもらえます。



まずはアプリをダウンロード!
App store/Google playストアで「アスマイル」と検索!

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」は、あなたの健康について何でも気軽に相談できる身近な医師です。健康状態をよく知るかかりつけ医がいれば、病気予防や早期発見・治療につながります。また、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局にも健康のことを気軽に相談できます。

医療情報ネット(ナビイ) ^{Check}
場所や受付日時、診療科目や提供するサービスなど様々な情報から身近な診療所・薬局などを検索できます。



人生会議 (ACP) をしてみませんか

命の危険が迫った状態では約7割の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えることができなくなると言われています。だから今、人生会議ははじめませんか。



「人生会議 (ACP)」とは、希望する医療やケアについて前もって話し合い、家族やかかりつけ医などと共有することです。人生会議に「いつから」ということはありません。年齢や健康状態を問わず、まず家族や友人などと話し合ってみましょう。

- Step1 治療のとき、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう
- Step2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう
- Step3 身近な人と話し合しましょう
- Step4 かかりつけ医にも相談しましょう
- Step5 その内容を書き留めておきましょう
- 最後に 書き留めたものをみんなで共有しましょう

パンフレット『だから今、人生会議』
話し合った内容を「記録シート」に記載できます



大阪府ホームページからダウンロードできます!



体調が気になったら

まずかかりつけ医に相談しましょう

軽度の病気やけがの場合は、あなたの健康状態をよく知る身近な診療所等にまず相談しましょう。
(かかりつけ医の探し方は3ページへ！)

受診時の持ち物

- 健康保険証 (マイナ保険証)
- 各種医療証 (高齢者・子ども等)
- おくすり手帳 診察券
- 母子健康手帳
- MEMO (今の症状、聞きたいこと)
- マスク 財布 (診療費・交通費)

地域のかかりつけ医と高度・専門的な病院は役割分担しています！

かかりつけ医と病院が役割分担・連携して、日常の健康管理から高度・専門的な治療までスムーズに行います。専門病院を受診して症状が安定した場合、かかりつけ医に逆紹介されて、引き続き、身近なかかりつけ医で日常的な診療を受けられます。

かかりつけ医

- 日頃の健康管理
- 初期治療
- 慢性的な病気
- 訪問診療



専門的治療が必要な場合

紹介

連携

逆紹介

軽症・症状が安定した場合

病院・専門医

- 高度・専門検査
- 専門的治療
- 入院治療、手術
- 救急医療



POINT!

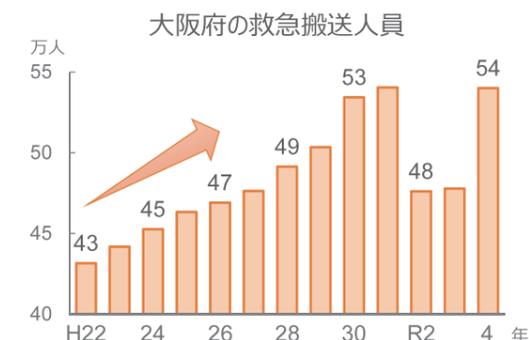
紹介状なしで、高度・専門的な病院を直接受診すると初診料と別に7,000円以上の特別な料金(選定療養費)が掛かります。まずかかりつけ医に相談しましょう。

大阪の救急医療



救急搬送者数が増加

救急搬送人員は、新型コロナに伴う行動抑制等で一時的に減少しましたが、近年は増加傾向です。今後は高齢化の影響でさらに増加見込みです。



守ろう救急医療！ 救急車は真に必要な時に

救急車や救急医療は限りある資源です。救急車の出動が増えると現場までの到着時間が遅れ、救急患者の受入れが難しくなります。真に必要なとする方のために、適正な利用をお願いします。

できるだけ通常の診療時間内に受診を

救急医療は緊急事態に備えるため限られた医療スタッフで運営しています。通常の診療時間の方が検査などを含む診療体制が整っていますので診療時間内に受診しましょう。

大阪救急ナビ

救急医療に関する様々な情報を掲載しています。



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったときは

#7119

「救急車を呼ぶ？」「今すぐ病院に行く？」など判断に迷った時、看護師が医師の支援のもと、救急医療相談や救急病院案内を行います。

#8000

夜間の子どもの急病時、「病院に行く？」「家でどうしたら？」など、迷った時や困った時に、小児科医の支援のもと看護師が相談に応じます。

全国版救急受診アプリ

Q助 きゅーすけ

アプリで病気やけがの緊急度を素早く判定できます。



緊急性が高いと判断した時は迷わず救急車を要請してください！

大切な人の命のために 知っておきましょう



AEDで救える命があります

- AED使用時の1か月後の生存率は約50%で、使用されない場合の約6倍です。
- 大阪府内では、病院外の心停止が年間約2千例目撃され、そのうちAEDで電気ショックが行われたのは約5%です。
- AEDは必要な操作を音声や光で案内し、一般の人でも救命活動ができます。

いあわせた人がすぐに実施することで救われる命が多くあります。

AEDの使い方
(大阪市消防局提供)



全国AEDマップ



AEDの使い方の動画や
身近なAED設置情報です

冬場はヒートショックに気を付けよう

- 11～3月に起こりやすい浴槽での事故が「ヒートショック」です。
- 急激な温度変化で血圧が大きく変動し、身体に大きな負荷がかかると、失神、不整脈などを起こし、重症の場合は死に至ることもあります。
- ヒートショックを予防するため、5つの対策を行いましょ。

- ① 入浴前に脱衣所・浴室を暖かく
- ② 入浴前は家族に声掛け
- ③ 入浴の前後に水分補給
- ④ 湯船の温度はぬるめで長湯は避ける
- ⑤ 入浴時にシャワーやかけ湯で体を温める

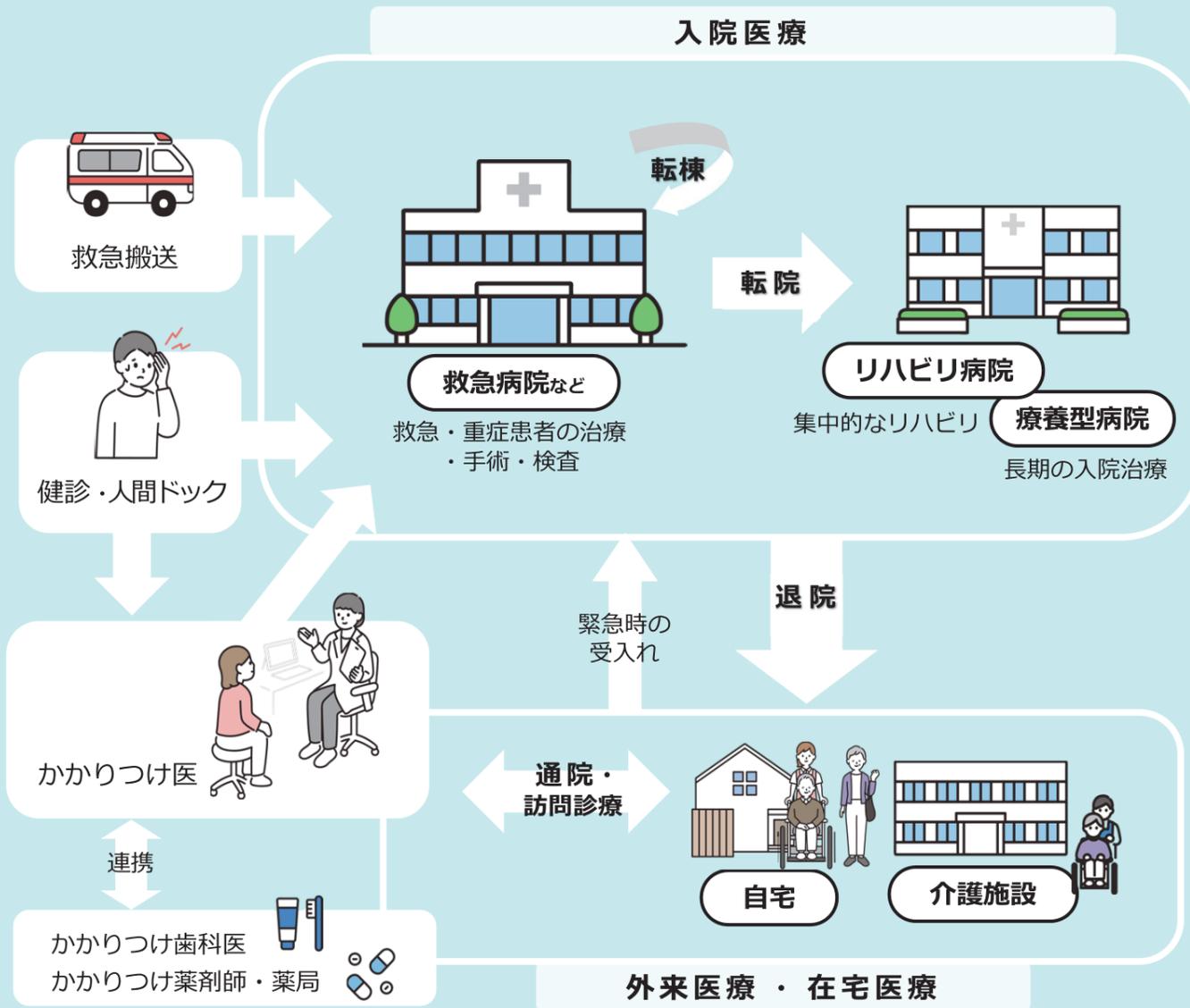
予防救急
ハンドブック



地域医療の仕組みを説明します！



病院の機能は専門分野ごとに分かれており、入院後は症状や状態に応じて、転院（別の病院に移ること）・転棟（同じ病院の中で違う病棟・病室に移ること）が必要です。それぞれの病院がスムーズに連携し、切れ目なく継続的な医療提供が行われています。



大阪の医療提供体制について

医療機関の役割分担を進めて、地域に必要な医療体制を整備するために、各地域単位（医療圏）で検討を行っています。

- ▶ **一次医療圏** … 市町村単位。外来診療など身近な医療サービスを提供します。
- ▶ **二次医療圏** … 右の8圏域。病床の数や機能など入院のための医療体制を検討・構築しています。
- ▶ **三次医療圏** … 府内全域。高度・専門的な医療を提供します。

▶ 詳しくは **第8次大阪府医療計画** をご覧ください。

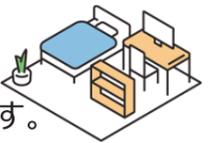


入院後どうなる？ 転院するの？ 退院後は？



在宅医療とは

「在宅医療」は、通院が困難な場合に、自宅などの生活の場で医師、看護師、歯科医師、薬剤師等がチームで提供する医療です。



年齢や病気による制限はなく、通院が難しい状態なら誰でも受けられます。人工呼吸器や胃ろうなどがなくても病状が安定していれば自宅等で療養することができます。

在宅医療を受けたいときは まず相談しましょう

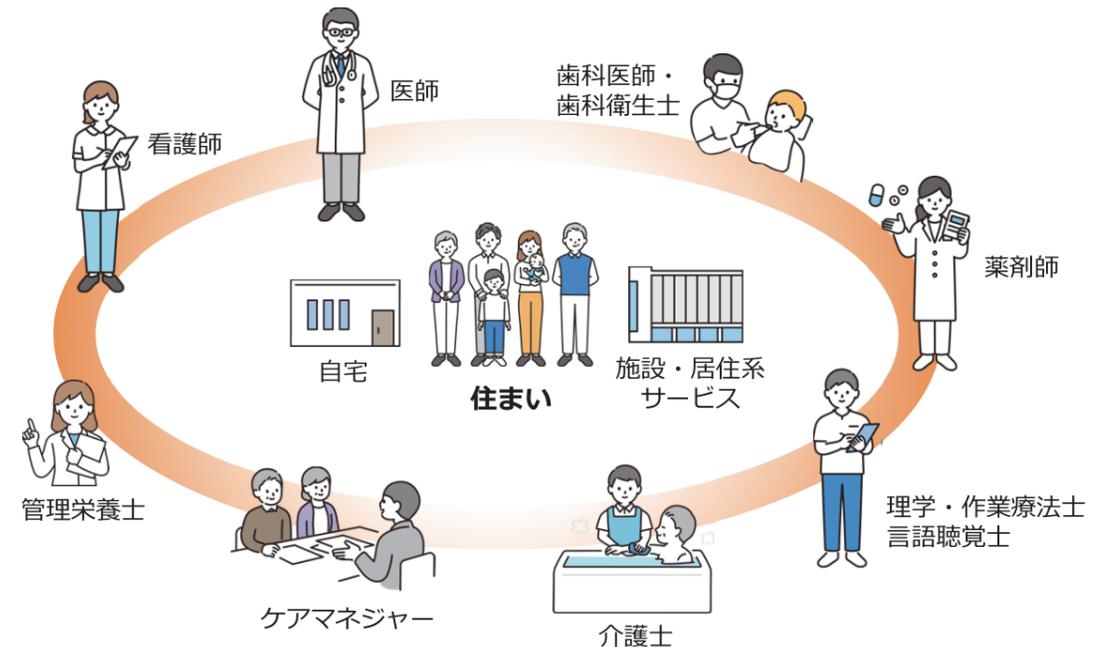
入院している場合

退院後の医療・暮らしについて、医師、看護師、医療相談室（入退院調整看護師やメディカルソーシャルワーカー）と相談しましょう。

入院していない場合

かかりつけ医やケアマネジャー、近くの地域包括支援センターなどと相談しましょう。

多職種が連携して在宅医療をサポート



困った時やいざという時の連絡先

電話で相談

救急安心センターおおさか

7 1 1 9

または06-6582-7119

24時間・365日対応

救急車を呼ぶか迷っている…
相談したい！

子ども医療電話相談

8 0 0 0

または06-6765-3650

19時～翌朝8時・365日対応

子どもが急病…どうしたら
いいか相談したい！

おおさか精神科救急ダイヤル

0570-01-5000

平日17時～ 翌朝9時

休日朝9時～翌朝9時

こころの病気で夜間・休日に
急に診療が必要なときは

医療機関を探したい

インターネットで探す

医療情報ネット
(ナビイ)

色々な条件で医療機関
や薬局を検索できます



現在診療中の
医療機関を探す

診療科目や所在地から
診療中の医療機関を
探せます



おおさかメディカルネット
For Foreigners

外国の方が急病で受診
するときに役立つ情報
はこちら



☎ 電話でもお問合せいただけます 06-6693-1199 (大阪府救急医療情報センター (24時間・365日対応))

健康や不調、病気に関する相談先・情報



Q 健康づくりについて詳しく知りたい

A 「健活10ポータルサイト」に食育や
がん検診の情報も掲載しています



Q がんの医療・相談機関は？

A 「おおさかがんポータルサイト」
に情報を掲載しています



Q こころの健康に関する相談先は？

A 「こころのオアシス」に相談窓口や
精神科医療機関を掲載しています



Q 依存症の知識や医療・相談機関は？

A 「おおさか依存症ポータルサイト」
をご活用ください



Q アレルギー疾患の情報は？

A 「大阪府アレルギーポータルサイト」
をご覧ください



Q 指定難病に関する情報は？

A 「大阪府難病ポータルサイト」を
ご覧ください



Q 不妊・不育症の相談先は？

A 「おおさか性と健康の相談センター」
にご相談ください



Q 思いがけない妊娠についての相談先は？

A 「にんしんSOS」に電話やメール
でご相談ください



Q 感染症の情報・対策は？

A 「大阪府感染症対策情報」のサイト
をご覧ください



Q 移植医療のことを知りたい

A 大阪府「臓器・骨髄移植について」
のサイトをご覧ください



Q 歯と口の健康づくりについて知りたい

A 大阪府「歯と口の健康づくり」の
サイトをご覧ください



Q 薬局で薬や健康について相談したい

A 大阪府「かかりつけ薬剤師・薬局に
ついて」のサイトをご覧ください

