

# 県民みんなのでできること

## その1 「かかりつけ医」を持ちましょう

紹介状なしで大きな病院を受診したときは  
初診料の負担額が高くなる制度になっています。  
調子が悪い時はまず「かかりつけ医」を受診しましょう。

「かかりつけ医」とは、健康に関することを相談  
でき、必要なときは専門の医療機関を紹介して  
くれる身近な医師のことです。

かかりつけ医は、これまでの病歴や健康状態を  
把握しているので、きめ細やかな診療を受けら  
れます。

かかりつけ医はできるだけ自宅から近いところ  
に持ちましょう。



医療機関の情報は「とっとり医療情報ネット」で  
確認することができます。

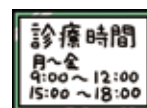
とっとり医療情報ネットの  
QRコード



<http://medinfo.pref.tottori.lg.jp/>

## その2 通常の診療時間内に受診しましょう

夜間や休日の救急外来はあくまでも緊急事態に備えるためのもの。  
急を要さない場合は、スタッフや検査態勢が整っている通常の診療時間内に  
受診したほうが、検査、投薬がスムーズに受けられます。



## その3 症状に応じた利用を心がけましょう

調子が悪いときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。  
休日や夜間で相談ができず、比較的症状が軽い場合は、  
休日夜間急患診療所を利用しましょう。



## 他にもこんな体制をとっています

### とっとり子ども救急ダイヤル (#8000)

夜間・休日のお子さんの病気やけがについて、すぐに受診したほうがよいのか  
看護師（または医師）が電話でアドバイスします。

# # 8000

ダイヤル回線・IP電話の場合  
**03-5276-9137**

(相談料無料ですが、通話料金がかかります。)

#### 利用時間

平日  
午後7時～翌日午前8時

土・日・祝日・年末年始  
午前8時～翌日午前8時

※本サービスはあくまで助言を行うものであり、  
診療行為ではありません。

