

みんなの力を医療の力に！

一人ひとりが支える、
岩手の地域医療。



私たちの健康を支える地域の医療は、医師不足など厳しい環境にあります。医師の負担を減らし、いざという時に地域医療の現場が県民の皆さんの命を守ることができるよう、私たち県民にも「医療の担い手」としてできることがあります。食生活や適度な運動を通じて健康維持を心がけること、「かかりつけ医」をもつことなど一人ひとりの行動が地域医療を支える力になります。

今こそ、みんなの力を医療の力に！



私たちにできることはたくさんあります。
一人ひとりの意識・行動を変えることで、
地域の医療を支える力になります。



かかりつけのお医者さんをもちましょう。

症状の程度に関わらず、すぐに大きな病院を利用していませんか？
風邪や小さな傷、湿疹などの軽症の場合は、身近な開業医に相談を。
かかりつけ医をもつことで、自分や家族の健康状態を理解し、いつでも気軽に相談ができきめ細やかな医療が受けられます。症状に合わせて専門医を紹介してもらえます。



こども救急電話相談を利用しましょう。

「こども救急相談電話」は夜間におけるお子様の病気や事故への対処や、応急処置などを相談できる窓口です。急な発熱、嘔吐、下痢、腹痛、誤飲、打撲など、どうしたら良いかわからない時にお電話いただければ、アドバイスいたします。

年中無休／午後7時から午後11時まで

こども救急相談電話 ☎019-605-9000
または局番なしの#8000

※#8000はダイヤル回線電話、IP電話（ひかり電話）、PHSからは、利用できません。

受診の際はできるだけ日中の診察時間内に受診しましょう。

特に乳幼児の場合、朝は軽い症状でも徐々に症状が重くなる場合がありますので、日中の診察時間内に受診しておけば安心です。



食生活や適度な運動で健康維持に心がけましょう。

健康でいきいき暮らすために、食生活の改善や適度な運動を心がけ生活習慣病を予防しましょう。自分の健康に無頓着では病気を防ぐことはできません。



① 食事に気をつける

脳卒中の要因となる高血圧を防ぐため、塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物も摂るなどバランス良い食生活を心がけましょう。

② 適度に運動する

運動不足による肥満は、糖尿病や高血圧症などを引き起こす要因に。適度な運動の継続は健康維持だけでなくストレス発散にもつながります。

③ タバコをやめる

タバコはあらゆる病気の危険因子。喫煙は脳卒中の発症に大きく関わっています。周囲への影響も大きいので、禁煙を目指しましょう。

④ お酒は適量を心がける

大量の飲酒は高血圧や脳卒中の要因になります。1回の適量を守る、休肝日を設けるなど、飲酒量を調整しながら、賢くお酒とつきあいましょう。

岩手県は脳卒中死亡率全国ワースト1！

＼ 全国最下位からの脱却を目指しましょう！ /

【脳卒中予防十カ条】

- ① 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
- ④ 予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に 合った **運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中の予防は、糖尿病や高血圧症など、多くの生活習慣病対策にもなります。

自分で出来ることから始めましょう。
県民一人ひとりが医療の担い手。



一人ひとりが支える、岩手の地域医療。

適切な医療を受けるために、医療機関の役割を知ろう！

私たちの周りには、近所の開業医から地域の総合病院など様々な病院があります。医療機関は、病気やケガの程度によって効率的で質の高い医療を提供するために3つに「医療機能を分担」しています。



医療機能の分担

1次医療機関(開業医など)

初期診療
軽症患者
[患者紹介]



軽症の方は、なるべく開業医を受診しましょう

「1次医療機関」

分担の内容は、軽症患者など初期治療や簡易な手術治療を主に行う開業医など

2次医療機関(病院)

入院治療
中等症患者



「2次医療機関」

専門の医療設備を備え、中～重度の患者を受け持つ病院など

3次医療機関(高度救命救急センター)

高度特殊診療
重症患者
(盛岡市)



「3次医療機関」

救命救急センターなど高度な医療設備を備え、生命に関わる重症患者の手術治療をする施設

休日当番医をしっかりと確認しましょう。

休日の診療は当番医をしっかりと確認し適切な受診を受けましょう。当番医は新聞や各市町村広報、web「いわて医療ネット」等で確認できます。

医療は公共の限りある資源です。

医療従事者のみならず一人ひとりが地域医療を支える担い手となり、病院の役割について理解し、症状の程度によって医療機関を使い分けましょう。

｜ 県民みんなで支える岩手の地域医療推進会議 ｜



【お問い合わせ】 岩手県保健福祉部医療政策室 電話 019-629-5492 FAX番号 019-626-0839

地域や診療科目、日時指定で診療可能な岩手県の医療機関を検索することができます。

いわて医療ネット 検索

<http://www.med-info.pref.iwate.jp/>