

4 あらかじめ準備してアプリなどを活用しよう

電話相談以外にアプリや公式LINEなどを活用することもできます。いざという時に、お手持ちのスマートフォンなどを使って、ご自身で判断し、対処するのに役立ちます。アプリのダウンロードや公式LINEの「友だち登録」が必要になるため、あらかじめ準備しておくとう安心です。

アプリを活用して救急車を呼ぶ目安に！

全国版救急受診アプリ



App Store



Google Play



該当する症状を選択していくと、救急車が必要かどうか、緊急度を判定してくれるアプリです

日頃から
体調管理を
行いましょう



定期検診を受けましょう

あなたは定期健(検)診を受けていますか？
自分では「元気だから大丈夫」と思っている、自覚症状があまり出ない病気もあります。
定期健(検)診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につなげることができるため、機会があれば積極的に受けましょう。

治療もお薬も自己判断でやめないうにしましょう

自己判断で通院をやめたり、途中で薬をやめると、せっかく順調に回復してきたのに体調が逆戻りしたりします。病気の完治・寛解のために、必ず医師の判断を受けましょう。

早期発見・早期治療で
ご自身の身体にも医療費にも
負担を軽く

医療の上手なかかり方 ハンドブック



1

かかりつけ医を持とう

2

診療時間内に受診しよう

3

電話相談を活用しよう

4

アプリなどを活用しよう

受診時の持ち物

症状・経過をメモしておこう

いつから

どこが

どのように

マイナ
保険証

診察券

お薬
手帳

お財布

紹介状

マスク

問い合わせ先

海老名市医師会 えびな在宅医療相談室

Tel.046-231-8650

〒243-0421 海老名市さつき町41番地(海老名市医療センター内)

海老名市医師会
えびな在宅医療相談室

2026年1月発行

1 かかりつけ医を持つ

身体の不調を気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが、健康維持につながります。日頃からあなたの健康状態の変化に寄り添い、必要な時には専門の医師や医療機関を紹介してくれます。

かかりつけ医を選ぶポイント

- 自宅や勤務先から近く、通いやすい
- 気になる症状や体調の変化など、気軽に相談できて話しやすい
- 説明がわかりやすく、話の内容が理解しやすい
- 必要に応じて専門の病院や、看護・介護の専門職を紹介してくれる

なるほど！ポイント

選定療養費について

大きな病院は、重症度が高く、複雑な病気に対し、専門的・高度な治療を行っています。紹介状を持たずに大きな病院を受診すると、選定療養費（一般的に7700円）が生じる場合があります。まずはかかりつけ医を受診し、必要な時に紹介状を書いてもらうことで金銭的負担を軽減することができます。



2 診療時間内(平日・日中)に受診しよう

体調に異変を感じた場合は、比較的症状が軽いうちに、仕事や用事を調整して、できるだけ平日・日中の診療時間内に受診するようにしましょう。休日や夜間など診療時間外には、少ないスタッフの人数で緊急性の高い患者さんを診ています。ご自身のため、医療従事者のため、そして緊急性の高い患者さんのため、安易な時間外受診は控えましょう。



なるほど！ポイント

時間外受診の特別料金

平日の午後6時～翌午前8時30分、土曜の正午～翌午前8時30分に受診をすると診療時間外となるため、通常よりも高い診療料金がかかる場合があります。また、休日や深夜(午後10時～翌午前6時)にも加算されます。診療時間内に受診することで、医療費の負担を抑えることができます。

3 電話相談を活用しよう

休日や夜間に急に具合が悪くなったとき、「すぐに病院に行ったほうがよいか」「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらってしまうときに、電話で相談できる窓口があります。

かながわ救急相談センター
#7119

直通ダイヤル

tel.045-232-7119

tel.045-523-7119

相談時間

24時間
年中無休

えびな24時間健康相談ダイヤル

0800-300-7925

fax.03-3562-8435

※公衆電話および一部のIP電話からはご利用できません

相談時間

24時間
年中無休

相談対象

海老名市在住者



かかりつけ医

Q&A



自分で選べる？選べるのは一人？

かかりつけ医はご自身で選択できます。自分が信頼できると思った医師であれば「かかりつけ医」と呼んで構いません。また、かかりつけ医は一人に決める必要はありません。内科、眼科など科目ごとにかかりつけ医を持つ人もいます。

何科の医師を選べばいいの？

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

かかりつけ医はどの世代にとっても健康をサポートする頼もしい存在となります