

# かかりつけ医を持ちましょう

## はじめに

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちですか? 「まずはかかりつけ医に相談を!」といったフレーズは聞いたことはあるけれど、よく分からないという方も多いと思います。これを機に、少しでも「かかりつけ医」について考えていただければと思います。

## かかりつけ医とは?

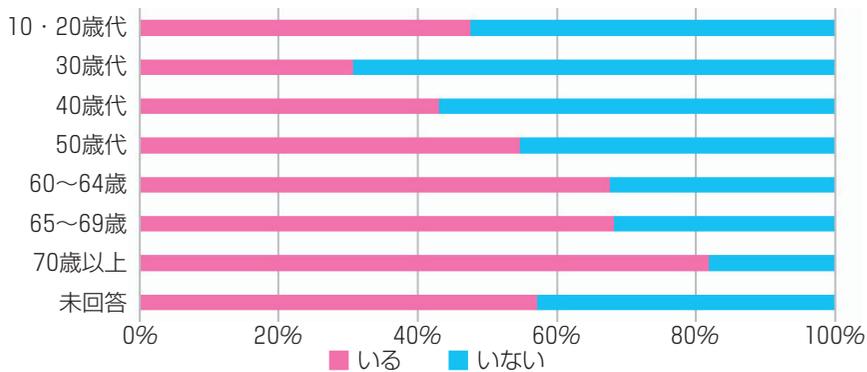
健康に関することを何でも相談でき、必要なときに専門の医療機関を紹介してもらえ、頼りになる身近な医師のことを「かかりつけ医」と言います。

熱があるときや、体がだるいとき、食欲がないなど感じたときなど、まず相談する医療機関の医師のことです。いざというときに、困らないためにも、自宅や職場の近くにかかりつけ医を持つと安心です。

## 相模原市の現状

相模原市総合計画の調査によると、市の令和元年度における、かかりつけ医の普及率は57.6%です。年々かかりつけ医の普及率は上がってきていますが、現時点で、最も低い30代では30.7%、最も高い70歳以上では81.9%と、年齢層によって普及率にはかなり差があります。

かかりつけの医師がいるか



## かかりつけ医を持つと良いこと

### 1. 日常の健康管理の相談に応じてもらえる

定期的な健康診断や、予防接種、高血圧や糖尿病などの慢性的な病気の診療、日々の健康管理や指導を行ってもらえ、気軽に相談ができます。継続的に診療を受けることで、小さな変化にも気づきやすく、病気の早期発見につながります。



### 2. 入院や高度な治療が必要な場合に適切な病院を紹介してもらえる

体調に関して、なんでも相談できるので、早めの対策がとれます。病気やけがで入院や、専門的な治療が必要になった場合は、適切な医療機関を紹介してもらえます。病状が安定した後は、かかりつけ医で診てもらうことができます。



### 3. もしものときに素早い対応してもらえる

かかりつけ医は、患者さん本人や家族の病状や、病歴、家族構成、薬などのアレルギーの有無などを把握しています。このため急病の際にかかりつけ医に連絡をとって確認ができるため、カルテに基づいた、早い診断などが期待できます。普段から、健康管理や急病時の対応について、かかりつけ医と相談しておく、慌てずに適切な対応をとることができます。



### 4. 自己診断による受診控えや間違った対応を防ぐ

かかりつけ医がいれば、少しでも体調がすぐれないときにすぐ相談することができます。

かかりつけ医がおらず、自己判断で受診控えや、間違った対応をしてしまうと、重症化する恐れがありますので、気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。



### 5. 地域一体となった医療が受けられる

かかりつけ医は、地域とつながりを持っており、病院との連携が可能のため、病院での高度な医療から、在宅医療まで、地域一体となった医療を受けることができます。寝たきりになってしまった場合でも、訪問診療を受けることも可能ですので、急病時から介護まで医療機関が連携して切れ目のないサポートを受けることができます。

## おわりに

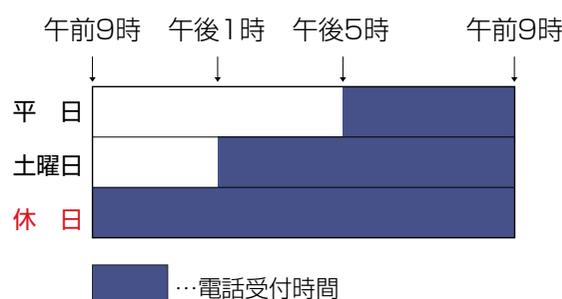
市では、かかりつけ医の普及率を、令和5年度には61.1%、令和9年度には64.6%にすることを目標としています。若い年代の方で医療機関にかかる機会が少ない方も、いざというときに相談できる、身近な医師がいると安心です。ぜひ、自宅や学校、職場の近くに、かかりつけ医を持ちましょう。

(相模原市 健康福祉局 保健衛生部 医療政策課)

## 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。



### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所☎042-756-1501**へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**