

免疫力が低い赤ちゃんや子どもは体調を崩してしまうこともしばしば…。急な発熱やけいれんなどが起こると、冷静に判断することが難しくなってしまいます。そんなときはどうしたらよいか、日頃から考えておくことが大切です。医療機関の電話番号を登録しておいたり、目に付く場所に貼っておくなど、少しの工夫で、備えることができます。最終ページには緊急時の連絡先を掲載しています。ぜひご活用ください。

●保健、医療などの相談

◆子ども家庭センター（p.66参照）

乳幼児・産婦健康診査、幼児歯科相談、親と子の健康相談など、心や体の健康、発育や発達の相談（対面または電話）に専門職がお答えします。

・月～金曜日（祝日除く） 8時30分～17時

問い合わせ 子ども家庭センター ☎042-527-3234

◆かかりつけ医 紹介電話

立川市医師会では、専用電話により、ご自宅の近くの医療機関をご紹介します。医師は、症状に応じ、病院や専門医への紹介もします。

・電話受付時間 月～金曜日（祝日除く） 9時～16時30分

問い合わせ 専用電話 ☎042-525-2625

◆かかりつけ歯科医 相談・紹介電話

立川市歯科医師会では、ご自宅の近くなど通いやすい歯科医院を何件かご案内いたします。

・月～金曜日（祝日除く） 9時～17時

問い合わせ 専用電話 ☎042-524-0705

◆かかりつけ薬局 相談・紹介サイト

立川市薬剤師会ホームページ「会員薬局情報 → 会員薬局リスト(あいうえお順)」から、最寄りの薬局にご相談ください。
アドレス▶ <https://tachikawashiyaku.wordpress.com/>

◆東京都多摩立川保健所

身体に障害がある児童や障害のおそれのある児童、または疾病により長期にわたり療育を必要とする児童の保護者に対して、希望に応じて個別相談を行っています。他にもこころの健康相談や、難病療養相談をお受けしています。

・月曜～金曜（祝日除く） 9時～17時

問い合わせ 柴崎町2-21-19

☎042-524-5171 FAX 042-528-2777 [南図A-3]

◆患者の声相談窓口

医療に関することで、どこに相談したらよいかわからず困ったときの電話相談

・平日 9時～17時（12時～13時を除く）

問い合わせ 東京都多摩立川保健所医療安全支援センター

☎042-526-3063 [南図A-3]

●こころの相談

◆東京都立小児総合医療センターこころの電話相談室

3歳から18歳までのお子さんの、行動やこころの問題、発達の問題に関する相談を受け付けています。ご本人・ご家族だけでなく、学校の先生など、関係者の方からのご相談も対応します。

・火曜・木曜 9時～12時（祝日・年末年始を除く）

問い合わせ ☎042-312-8119

◆東京都立多摩総合精神保健福祉センター こころの電話相談

こころの健康のこと、学校、対人関係、家族のことなど、さまざまなこころの問題について悩みの相談をお受けします。

・こころの電話相談

月～金曜日 9時～17時（年末年始・祝日を除く）

・夜間こころの電話相談

毎日 17時～22時（受付は21時30分まで）

問い合わせ

こころの電話相談 ☎042-371-5560

夜間こころの電話相談 ☎03-5155-5028

●こころの危機に直面した方の相談

・東京いのちの電話 ☎03-3264-4343
年中無休 24時間

・東京多摩いのちの電話 ☎042-327-4343
毎日10時～21時

・東京都夜間こころの電話相談 ☎03-5155-5028
毎日17時～22時（受付は21時30分まで）

・東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478
年中無休12時～翌朝5時30分

●東京都子ども医療情報サイト

◆東京都こども医療ガイド

子どもの病気や発熱・ケガ、子育ての情報が簡単に見つかる、東京都管轄のWebサイトです。

アドレス▶ <https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

◆TOKYO子育て情報サービス

妊娠、子育ておよび事故防止等に関する情報をインターネットにより提供しています。「子育てベビーガイド」「子供の事故防止・応急手当ガイド」をご利用いただけます。

アドレス▶ https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/info_service/info-service

◆知って安心暮らしの中の医療情報ナビ

東京都が作成した冊子『知って安心暮らしの中の医療情報ナビ』の内容を、アニメーション形式とテキスト形式でご覧いただけます。
アドレス▶ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/inavi/>

●その他の夜間診療相談など

◆立川市・立川病院こども救急室（立川病院内）

小児科（15歳以下が対象）。夜間にお子さんの急な発熱などの症状を診察します。（立川病院内で開室）

・月・水・金曜日（祝日・年末年始を除く）

受付時間：19時30分～22時

問い合わせ 錦町4-2-22 ☎042-523-2677 [南図E-3]

◆日本中毒情報センター つくば中毒110番

化学物質（たばこ・家庭用品）、医薬品や動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して情報提供をしています。情報提供料は無料です。
なお、細菌性食中毒、ビー玉などの異物誤飲等については受け付けていませんので、ご注意ください。

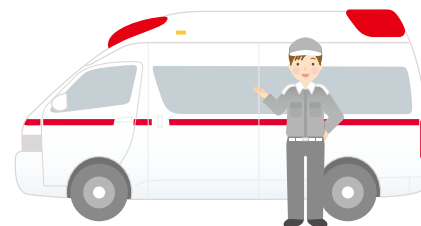
・365日（24時間対応）

※たばこ誤飲事故専用電話は、自動音声応答による一般向け情報提供

問い合わせ

一般専用 ☎029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話 ☎072-726-9922



●夜間・休日診療案内テレホンサービス

◆平日夜間電話案内

・月～土曜日（年末年始と祝日を除く） 17時～21時

※録音テープによる市内救急医療機関などのご案内です。

問い合わせ ☎042-526-2004

◆東京消防庁救急相談センター（p.83参照）

「病院に行ったほうがいいのか?」「救急車を呼んだほうがいいのか?」など迷った際の相談窓口です。

相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。

問い合わせ #7119

つながらない場合は ☎042-521-2323（多摩地区）

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」「ナビイ」

都内の医療機関の所在地、診療科目、診療曜日・時間などをご案内しています。

インターネットで探す場合は【医療情報ネット「ナビイ」】で検索してください。

・毎日24時間（コンピューターによる自動応答サービス）

問い合わせ ☎03-5272-0303

聴覚障害者の方専用FAX 03-5285-8080

◆子供の健康相談室（小児救急相談）

休日・夜間の子どもの健康・救急に関する相談に、看護師や保健師等が応じています。また、必要に応じて小児科医師が小児救急相談にお答えします。（電話相談のため、医師が診断をするものではありません）

・月～金曜日（休日・年末年始を除く） 18時～翌朝8時

・土曜・日曜・祝日・年末年始 8時～翌朝8時

問い合わせ

☎03-5285-8898（ダイヤル回線・IP電話などすべての電話）
#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話から可能）

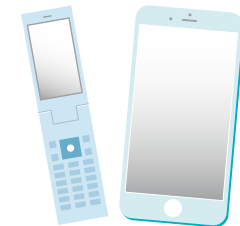
立川市見守りホットライン

「いつもと違うな」、「どうしたのかな」
心配なご近所さんに気づいたらご連絡を

コール おお通報

☎042(506)0024

緊急時には110番、119番へ！！





ご存じですか？

8020運動

80歳になっても20本
自分の歯を保とう！

元気な歯を残そう！

8020運動（はちまるにいまるうंदう）とは、満80歳で20本以上の自分の歯を残そうとする、厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている運動のことです。また自分の歯を20本以上維持する事は、食事をおいしく食べることが出来るだけでなく、健康面において大変重要であることが分かってきました。

なぜ20本必要なの？

食物をしっかり噛むためには、20本の歯が必要とされています。たくあんや酢蛸などの固い食品も20本あればしっかりと咀嚼出来るのです。よく噛むことで胃腸の働きが良くなるだけでなく、脳の活動も活発になります。



どうすれば8020を実現出来るの？

1. セルフケアを心がけましょう

食べたらずぐに、歯を磨くなど自分で出来る歯のケアをしましょう。忙しさにかまけて、ついブラッシングがおろそかになっていませんか？ 自分の歯は自分で守るという気持ちが大切です。

2. かかりつけの歯医者を持ちましょう

定期的に歯の健診をしましょう。むし歯や歯周病など早期発見が大切です。歯周病は初めは自覚症状がないため、気がついた時には症状が進行してしまっているケースも多くあります。早めに何でも相談できる歯医者さんがあると安心ですね。

3. 子どもの頃から歯を大切に

子どもの頃から、歯を大切にする意識を育てることが重要です。歯磨きの習慣をつけることはもちろん、フッ素の塗布などむし歯にならないよう予防しましょう。



口内健康を考えよう 一気づいていますか？ 歯周病の初期症状一



身近な病気、「歯周病」について 知ってください。

最 近「歯周病」という言葉をよく耳にしますがどんな病気かごぞんじでしょうか。歯石に含まれる歯周病菌が口内で繁殖し、歯茎が腫れたり、そこから出血を起こしたりする病気です。歯周病には自覚症状がほとんどないため気付かずに生活している方も多いのですが、実は日本人が歯を失う原因の約4割は歯周病なのです。歯周病のかかりやすさは体質や生活習慣によっても異なります。

歯周病は歯茎の炎症ですが基本的には痛みがありません。一時的に歯茎が腫れ痛みを伴うこともありますが、腫れが引いて痛みがなくなったからといって症状が回復したわけではありません。この状態を放っておくと、症状が進行し長期間の治療が必要になります。最悪の場合自分の歯を失うことにもなりかねません。早期の治療が自身の歯を守ることにつながります。右の表に歯周病の初期症状を挙げました。ご自身の状態をチェックしてみて、気になるようでしたらお近くの歯科医師に相談してみてください。

✓ 歯周病簡単チェックシート

Check✓ 歯周病にかかるリスクが高い人

- ☐ たばこを吸う
- ☐ 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- ☐ 歯石を取ってもらったことがない
- ☐ 歯並びがわるい
- ☐ 口を開けて眠る癖がある
- ☐ 太っている



Check✓ 歯周病の初期症状

- ☐ 歯を磨くときに歯茎から出血することがある
- ☐ 歯茎が腫れることがある
- ☐ 歯と歯の間にものがはさまる
- ☐ 口臭がきつuitと言われたことがある
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 歯がぐらぐらする



参考文献：保健指導における学習教材集（厚生労働省）