

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いたり。少しの工夫で、備えることができます。最終のページに緊急時の連絡先がありますので、そちらもぜひ活用してみてください。

●保健、医療などの相談

◆健康会館

パパママ学級、親と子の健康相談、幼児歯科相談、乳幼児・産婦健康診査など、心や体の健康、発育や発達などの相談に応じています。

・月～金曜日（祝日除く） 8時30分～17時 [北図E-3]

問い合わせ 健康推進課 ☎042-527-3234

◆かかりつけ医 相談・紹介電話

立川市医師会では、専用電話により、かかりつけ医についての相談に応じています。ご自宅の近くの医師からお選びいただけます。医師は、症状に応じ、病院や専門医への紹介もします。

・月～金曜日（祝日除く） 9時～17時

問い合わせ 専用電話 ☎042-525-2625

◆かかりつけ歯科医 相談・紹介電話

立川市歯科医師会では、一般歯科医の相談のほか、障害者・要介護高齢者が利用しやすい歯科医や、小児歯科・矯正・休日診療・訪問医療などについても紹介しています。自動応答の音声にしたがってボタンを押してください。プッシュホンでない方などは、市の健康推進課までお問い合わせください。

・月～金曜日（祝日除く） 9時～17時

問い合わせ

専用電話 ☎042-524-0705 健康推進課 ☎042-527-3632

◆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 → 所在地から探す」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 9時～17時（祝日除く）

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
柴崎町2-21-19 ☎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。相談無料です。秘密は守ります。

・月～金曜日 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

●心の危機に直面した方の相談

・東京いのちの電話 ☎03-3264-4343

・東京多摩いのちの電話 ☎042-327-4343

・東京都夜間こころの電話相談 ☎03-5155-5028

・東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478

●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365日24時間、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.html

◆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～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

「救急車を呼んだほうがいいのか?」「病院に行ったほうがいいのか?」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」

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。

医療機関の情報はインターネットで探すことができます。

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

・毎日24時間（コンピューターによる自動応答サービス）

聴覚障害者の方等専用FAX 03-5285-8080

問い合わせ ☎03-5272-0303

◆子供の健康相談室（小児救急相談）

休日・夜間に、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

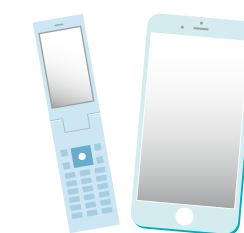
☎03-5285-8898（ダイヤル回線・IP電話などすべての電話）

#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

☎ **042 (506) 0024**





子育て 予防接種を受ける際の注意点

こちらもチェック! 子どもの予防接種は遅らせずに受けましょう!

予防接種は適切な期間内に行うことが大切。特に赤ちゃんは母親からもらった免疫が薄れてくるため、重い感染症になるリスクが高まります。時期を逃してしまったり、市区町村に相談してできるだけ早く受けましょう。

受ける前

- 予防接種は体調のよいときに受ける。
- 熱がある・重い急性疾患にかかっている場合は受けない。
- 予防接種で急激なアレルギー反応が出たことがある場合は、同じ予防接種は受けない。
- つぎの人は、かかりつけ医に相談したうえで受けるかどうかを判断しましょう。
 - ・ 心臓病や血液の病気などで治療中の人
 - ・ 過去の予防接種で2日以内にアレルギーと思われる異常が見られた人 など

受けた後

- 接種後30分くらいは、接種した医療機関の中で様子を見るか、医師とすぐ連絡をとれるようにしておく。
- 帰宅後も激しく体を動かすことは避ける。
- 接種部位は清潔に保ちましょう。
- もしも、重い症状が現れた場合は、すぐに医師の診察を受ける。

医療費控除をご存知ですか?

医療費控除とは、自分自身や家族が一年間にかかった総医療費を確定申告することによって、税金から控除することです。

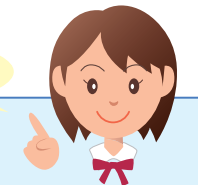
家族全員の一年間の総医療費が10万円を越えた場合、その差額分が医療費控除の対象となります(生命保険等で医療費の一部が補填された場合は更にその金額を差し引いたものとなります)。また所得が200万円以下の場合は医療費が所得の5%以上になった場合その差額が対象です。

申告には病院からの領収書や薬局のレシートなどが必要になります。つい忘れて捨ててしまわないように注意しましょう。通院費用については領収書のないものが多いですが、家計簿などに記録するなどして実際にかかった費用について明確に説明できるようにしておいてください。

初めての申告には戸惑うこともあると思います。詳しくはもよりの税務署か、市町村の民税取扱い課にお問い合わせください。



計算してみましょう!



◆医療費控除の対象となる金額

$$\text{家族で1年間に} \text{かかった医療費} - \left\{ \begin{array}{l} \text{保険金など} \\ \text{の補填} \end{array} \right. + \left\{ \begin{array}{l} \text{10万円} \\ \text{(所得が200万円以下の} \\ \text{場合は所得の5\%)} \end{array} \right. = \text{医療費控除額(最高限度は200万円)}$$

※医療費控除額は実際に還付される金額とは異なります

参考：国税庁 HP

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

身近な病気、「歯周病」について知ってください。

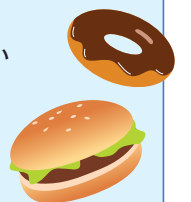
最近「歯周病」という言葉をよく耳にしますがどんな病気かごぞんじでしょうか。歯石に含まれる歯周病菌が口内で繁殖し、歯茎が腫れたり、そこから出血を起こしたりする病気です。歯周病には自覚症状がほとんどないため気付かずに生活している方も多いのですが、実は日本人が歯を失う原因の約4割は歯周病なのです。歯周病のかかりやすさは体質や生活習慣によっても異なります。

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繋がります。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
- 口臭がきついとされたことがある
- 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)