

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 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45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。最初に自動応答の音声流れます。在宅・訪問診療については①を、その他の問い合わせについては②をご選択ください。

・月～金曜日（祝日除く） 9時～17時

問い合わせ

専用電話 ☎042-524-0705

◆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（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
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。

・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・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

「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」

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）

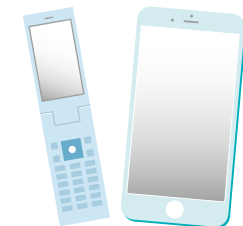
立川市見守りホットライン

「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！！



医療

歯磨きと定期健診で大切な歯を守る

むし歯や歯周病になる前の予防対策

／ むし歯と歯周病予防のための代表的なブラッシング方法 ／

むし歯予防

奥歯の食べ物を噛む面の溝に歯ブラシの毛先をあてて、小刻みに振動させて磨く。

歯の表側に歯ブラシの毛先を直角にあてて、左右に往復運動させる。裏側も同様に行う。

デンタルフロスを歯と歯の間に入れ、前後に動かしながら歯の側面をこするように移動。

Point

むし歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使うとよいでしょう。

歯周病予防

歯の表側は歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45度になるようにあて、弱い力で細かく振動させて磨く。

奥歯の裏側も表側と同じ要領で磨く。前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用し、上下に往復運動させる。

歯と歯の間の歯ぐきの境目に、歯間ブラシを挿入する。前後に小刻みに動かしながら、歯の間を磨く。

Point

歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡でチェックしてみましょう。また、歯と歯の間の掃除は歯間ブラシを使いましょう。

参考／公益社団法人 日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020」

立川市からのお知らせや予防接種の予定日を
スマホのプッシュ通知で受け取れます！

たちかわ 母子手帳 アプリ

予防接種を
まるごとおまかせ！

生年月日から予防接種の
スケジュールを自動生成します
予防接種の情報も
掲載しています



子育ての
記録を保存！

親子健康手帳の記録を入力したり
画像で保存しておくことで
万一の時に安心です



プッシュ通知で
安心！

予防接種の予定日・
健診情報などが
プッシュ通知で届きます



カンタン＆無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



たちかわ母子手帳アプリ

パソコン・スマホどちらからでもご利用いただけます。

<https://tachikawa.city-hc.jp/>



立川市
tachikawa city

〒190-0011 東京都立川市高松町3-22-9
立川市保健医療部健康推進課
TEL：042-527-3234