

令和7年4月から
毎日24時間受付
相談無料
※ただし通話料がかかります。

香川県 救急 電話相談

一般向け

15才～高齢者の方

#7119

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-812-1055

小児向け

15才未満の方

#8000

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-823-1588

夕方にながをして
病院に行くか迷ったときに
対応可能な病院を
紹介してくれました。

足をけがした男性

こどもの急な発熱のときに
看護師さんから指示をもらい
自宅で対処することが
できました。

当時1才の娘を持つ保護者

救急車の出動件数が増加し、搬送先の医療機関が
すぐに決まらないケースが多発しています。
軽症の方の受診が増えると、緊急性の高い患者
さんの治療が遅れることも。
「香川県救急電話相談」では、病院に行くか救急車を
呼ぶか悩んだときに看護師などが助言を行います。

迷った時は、まず相談！

症状が重く、すぐに救急車が必要な場合は、**119番**へ通報してください。

市町のお問い合わせ窓口

健康に関するお悩み・疑問などについては、お住まいの市町へご相談ください。

市町名	担当課	電話番号	市町名	担当課	電話番号
高松市	健康づくり推進課	087-839-2363	三豊市	健康課	0875-73-3014
	国保・高齢者医療課	087-839-2311	土庄町	健康福祉課	0879-62-7002
	特定健診問合せ先	087-839-2371	小豆島町	健康づくり福祉課	0879-82-7038
丸亀市	保険課	0877-24-8842	三木町	住民健康課	087-891-3303
	特定健診問合せ先	0877-24-8806	直島町	住民福祉課	087-892-2223
坂出市	けんこう課	0877-44-5006	宇多津町	健康増進課(保健センター)	0877-49-8008
善通寺市	保健課	0877-63-6308	綾川町	健康福祉課(えがお)	087-876-2525
観音寺市	健康増進課	0875-23-3964	琴平町	子ども・保健課	0877-75-6705
さぬき市	国保・健康課	0879-26-9907	多度津町	高齢者保険課	0877-33-4488
東かがわ市	長寿保健課	0879-26-1360	まんのう町	福祉保険課	0877-73-0124

- 特定健診について
- 各種相談、手続き
- 国民健康保険についてなど

交通事故にあった場合

健康保険で治療を受けた場合は、届け出が必要です！

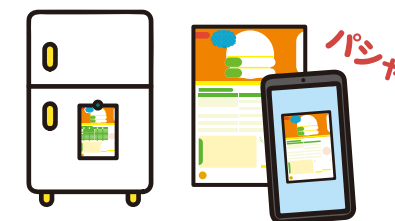


表紙の答え

- ① Aは、お姉ちゃんの食事に**サラダ**がある。
- ② Aは、お母さんが「**特定健診のお知らせ**」を持っている。
- ③ Aは、お父さんが**飲みぐすり**を服用している。
- ④ Aは、おじいちゃんが**かかりつけ医**に通っている。
- ⑤ Aは、おばあちゃんが「**ジェネリック医薬品**」を持っている。
- ⑥ Aは、**救急電話相談**に電話をしている。



もしもの時のために、
「冷蔵庫に貼る」や「携帯電話で撮影」など
保存して備えましょう。



自分だけでなく、家族、まわりの人たちと
健康を意識した生活をおくりましょう。

発行

香川県 健康福祉部 健康政策課 国民健康保険室

TEL:087-832-3316

詳しくは 香川県医療情報総合サイト

検索



R70

VEGETABLE OIL INK



このパンフレットは、古紙
配合率70%再生紙と環境
にやさしい植物油インキ
を使用し、水なし印刷で
印刷しています。

発見！

健康の 秘訣

糖尿病予防と
医療費適正化

AとBの絵から**6つのちがい**を見つけましょう。

6つのちがいそれぞれが、糖尿病の予防や医療費適正化につながる秘訣
です。ちがいを探しながら、あなたや周りの人の行動も振り返り、健康の
ためにできることを発見しましょう！

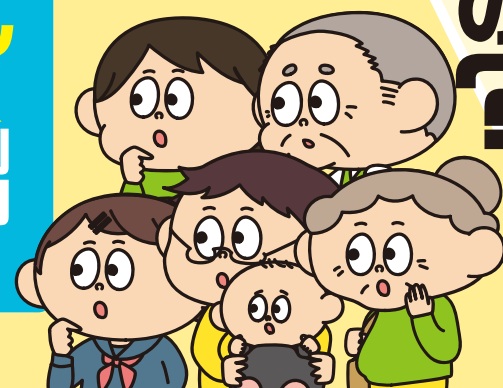
ヒントは**中面**！

ヒントを探しながら、
健康への秘訣を
学びましょう。

どうして糖尿病予防と医療費適正化なの？

香川県では糖尿病で病院にかかる人の割合や死亡率が**全国平均と比べて高く**、糖尿病の**重症化**が医療費増加の一因となっています。

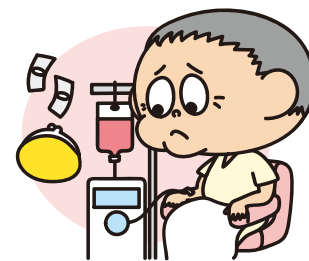
また、香川県の令和4年度の一人当たりの医療費は約42万円。全国平均の約37万円を大きく上回っています。このまま医療費が増加すると、医療保険制度が破綻し、適切な医療を受けられなくなる恐れがあります。



糖尿病は予防と早期発見が肝心！

生活習慣病の一つである糖尿病は、初期症状がほとんどありません。糖尿病を**早期発見**するには、健診などで**定期的にチェック**することが重要です。

自覚症状がないからと放置して**重症化**すると、人工透析が必要になるなど、心身はもちろん、仕事や家計など、生活にも**大きな負担**がかかります。



発見！「糖尿病予防」の3つの秘訣

生活習慣を見直そう

肥満になると、糖尿病の発症率が**5倍**といわれています。

糖尿病の予防・治療には、生活習慣を改善し**内臓脂肪を減らす**ことが肝心。

- バランスよく一日三食
- 今よりプラス10分運動
- 適正体重をキープ

主食・主菜・副菜を
そろえて
バランスよく
食べましょう。



特定健診と特定保健指導を受けよう

生活習慣病予防のため40歳から74歳を対象に行われる「**特定健診**」。糖尿病の**早期発見**につながります。

また、「**特定保健指導**」では、生活習慣の見直しで病気の予防の効果が大きいと期待できる人には**専門スタッフのサポート**があります。

年齢に関係なく**若い人も健診**を受け、手遅れのリスクを避けましょう。

健診には**期限**があります。**早めに受診**しましょう。



治療は継続しよう

糖尿病は治療を中断すると**合併症のリスクが高まります**！継続が大切です。

自己判断で治療を中断するのはやめましょう。



医療とくすりは上手に正しく利用！

同じ症状で病院を転々とする「**はしご受診**」は**初診料を何度も払う**ことになり、同じ検査を繰り返す行くと**体への負担**も大きくなります。

また、飲み合わせが悪いくすりや同じ成分のくすりを重複して服用することにより**副作用**が起きたり、飲み忘れ、飲み間違いが生じるおそれがあります。

※多剤併用ポリファーマシー



発見！「医療とくすり」の3つの秘訣

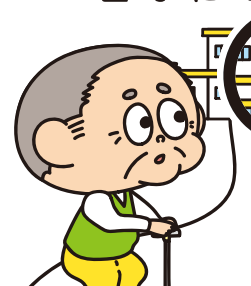
かかりつけ医を持とう

病歴や体質などを把握し、ふだんの診療・健康管理を行う「**かかりつけ医**」は、必要に応じて**専門医を紹介**してくれます。大きな病院を受診する前に、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

くすりは正しく使おう

くすりは正しく使わないと効果が薄れるだけでなく、**副作用**などの危険があります。医師が処方した薬は、用法用量を守り、飲み残のないよう飲みきりましょう。

可能なら、一定期間同じ処方薬を繰り返し受け取ることができる「**リフィル処方箋**」や、安全性や効果が先発品と同等でより低価格な「**ジェネリック医薬品**」や「**バイオ後続品**」も使ってみましょう。



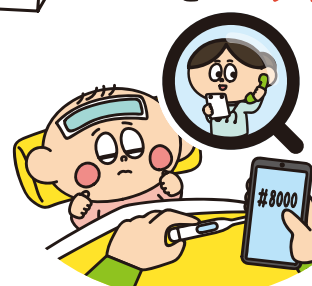
適正受診を心がけよう

過度な受診は大人にも子どもにも**体**に負担がかかります。軽い不調は**OTC医薬品**(市販薬)などで自分で手当てする「**セルフメディケーション**」に取り組んでみましょう。

また、軽症の場合は休日・夜間の受診を控えましょう。

緊急か迷ったら「**香川県救急電話相談**」へ！

電話相談についてはウラ面へ



注意！！

子どもの風邪に「抗菌薬(抗生剤)」はNG！

抗菌薬は細菌と闘うくすりですが、風邪の多くはウイルスが原因です。子どもの風邪にも大人の風邪にも**抗菌薬は効果がありません**。抗菌薬は医師の指示どおり服用しましょう。

今すぐできる！

「マイチャレかがわ！」に挑戦しよう！

小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。健康活動でポイントがたまり、一定の健康ポイント数を達成すると、抽選でプレゼントが当たったり、県内のサービス協力店で特典が受けられます。

マイチャレかがわ！



詳しくはホームページをチェック!!

マイチャレかがわ! 検索

マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう！

利用のメリット

- 健康保険証やお薬手帳の代わりになる
- 医師や薬剤師と情報がスムーズに共有できる
- 手続きなしで、高額療養費の限度額以上の支払いが免除される
- マイナポータル※で健診や薬剤・医療費の情報を確認ができる

※マイナポータルとは、行政サービスをオンラインで利用できる自分専用サイトです。

スマホやパソコンで簡単申し込み!!

- STEP 1 マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号を用意
- STEP 2 マイナポータルにアクセス
- STEP 3 証明書「健康保険証」メニューを選択
- STEP 4 マイナンバーカードを使ってログインし利用登録で申し込み完了!



詳しくはホームページをチェック!!

マイナポータル 保険証利用 検索

ジェネリック医薬品やバイオ後続品を活用しよう！

ジェネリック医薬品は先発品より安価なうえ、飲みやすさを工夫したくすりもあります。

インスリン製剤や抗体医薬品などにはバイオ後続品という選択肢もあります。医師に相談してみましょう。

