

急な体調不良・ケガへの対処

連休前に 知っておきたい

3つの ポイント

- ☑ 連休前にすべき準備はなに？
- ☑ 体調が悪くなったときどうしたらいい？
- ☑ 連休中はどこの医療機関へ行けばいい？



1

連休前にすべき 準備はなに？

常備薬や検査キットの用意

連休中はお休みの薬局が多くなるので、はやめの準備が大切です。
常備薬やコロナ・インフルエンザの検査キットが自宅にあれば安心ですね。

用意するもの

解熱剤・かぜ薬
胃腸薬・整腸剤

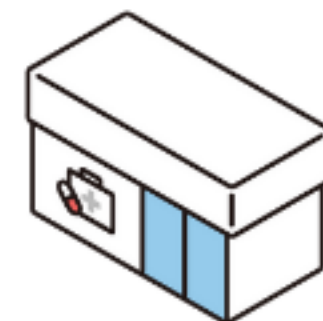
← 種類がたくさんあります。
迷ったら、薬剤師に相談してください。

消毒液・ばんそうこう

← カーゼや包帯もあれば
安心ですね

コロナ・インフルエンザ
抗原定性検査キット

← 連休中に医療機関を受診する判断の
たすけになります。



よくある質問

Q 抗原定性検査キットはどこで売っていますか？

A 播磨薬剤師会のホームページで、販売している
薬局を確認できます。

播磨薬剤師会 抗原検査キット



2

体調が悪くなったとき どうしたらいい？

緊急編



こんな時は**119番**へお電話ください

顔

- 顔半分がしびれる
- ろれつが回らず、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 顔色が明らかに悪い

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力がいなくなる



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしでは立てない

むね せなか

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 締めつけられる、圧迫されるような痛み

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く
- 便に血が混ざる、真っ黒い便が出る。

緊急性が高いと判断したときは、迷わず**119番**へ電話してください。

119番では、こんなことを聞きます

- 住所、目印になる建物
- 誰が、どうしたのか
- 年齢、性別
- 一緒にいるか（頼まれて電話しているか）
- 呼吸は楽にしているか
- 冷や汗をかいていないか
- 顔色は悪くないか
- 普通に話ができるか
- 症状について詳しく説明してほしい

カンペキに答えられなくてもOKです



2

体調が悪くなったとき どうしたらいい？

判断できない編

救急安心センターひょうご

#7119へお電話ください

☑ **24**時間**365**日体制で看護師・救急救命士
に相談ができます。

看護師、救急救命士が相談内容の**緊急性**
☑ を判断し、119番や、受診できる医療機関の案内をします。

こんなときに ご利用ください！

- 救急車を呼ぶべきか、判断できない
- 熱はあるけど、我慢できる気がする
- ケガをしたけど、受診するべきか判断できない

「Q助」もご活用ください！

「Q助」は、急な病気やけがをしたときに、救急車を呼ぶか、自分で病院を受診するべきかの判断を助けてくれるアプリです。

Q助のダウンロードは
お手元のスマホから



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



2

体調が悪くなったとき どうしたらいい？

判断できない編

こども編

子ども医療電話相談

#8000へお電話ください

- ☑ **子ども**の急病やけがの場合に、看護師・医師に相談ができます。
- ☑ 応急手当の方法や、医療機関を受診する必要性について、アドバイスをを行います。
- ☑ 平日・土曜日は**18**時～翌朝**8**時
日曜日・祝日・年末年始は**8**時～翌朝**8**時

こんなときに ご利用ください！

- 子どもの体調が悪い又はケガをして誰かに相談したい
- 適切な対応が判断できないとき



3

連休中はどこの医療機関へ行けばいい？

小児科・内科

東はりま夜間休日応急診療センター

場所	東神吉町西井ノ口379-1	
診療日	夜間（年中無休）・日曜日・祝日	
受付時間	夜間 小児科 午後8時40分から午後11時40分まで 内科 午後8時40分から翌午前5時40分まで	受付時間の違いに ご注意ください
	日曜日・祝日 小児科・内科共通で 午前8時40分 から 午後5時40分まで	

☑ 年末年始・日曜日・祝日は昼間と夜間の両方とも診療しています！

☑ 混雑状況をリアルタイムでご確認いただけます。

東はりま夜間 混雑



検索してください



3

連休中はどこの医療機関へ行けばいい？

小児科・内科



よくある質問

CASE1 複数日分の薬はもらえるの？



かかりつけ医に貰っている薬が無くなってしまいました。
連休明けまでの9日分を処方してもらえますか？

夜間・休日の応急診療を目的とした診療所ですので、連休前にかかりつけ医を受診することをおすすめしています。



CASE2 コロナやインフルエンザの検査はしてるの？



急に発熱してきました。コロナかインフルエンザかもしれません。
検査はできますか？



65歳以上や基礎疾患をお持ちの方、妊婦の方のように重症化リスクの高い方にのみコロナ・インフルエンザの検査を実施しています。
また、小児科では原則として検査を実施していません。



ご自宅で抗原定性検査キットを利用し、陽性反応の出たキットをご持参いただければ、必要に応じた診療をいたします。



東はりま夜間 利用案内



← 詳細についてはこちらで検索すると表示されるページでご案内しています。

3

連休中はどこの医療機関へ行けばいい？

外科

その日の**当番医療機関**へ行ってください。
詳しくは加古川医師会のホームページをご覧ください。

アクセス方法

加古川 休日 外科



で検索



日	診療科目	医療機関名	住所	電話
7日	外科系	やぎ熊鷹外科クリニック	加古川市加古川町寺家町	079-427-8008
		つくだ整形外科	高砂市今市2丁目	079-444-5544
14日	外科系	横山整形外科	加古川市加古川町橋後	079-421-6998
		高砂市市民病院	高砂市荒井町緑町	079-442-3981

「2025年12月外科系休日救急当直表」
に当番医療機関が掲載されています。

診療時間

午前9時から午後6時まで



3

連休中はどこの医療機関
へ行けばいい？

眼科・耳鼻咽喉科

姫路市休日・夜間急病センター

場所	姫路市西今宿3丁目7番21号
診療日	日曜日・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）
受付時間	午前8時30分から午後5時30分まで

- ☒ 東はりま夜間休日応急診療センターとは診療日が変わりますので、ご注意ください。
- ☒ 眼科、耳鼻咽喉科の夜間診療はありませんのでご注意ください。





体調にお気をつけて
楽しい連休をお過ごしください

