



みんなが安心して救急医療を受けるために

～緊急時以外は診療時間内の受診にご協力をお願いします～

問 地域医療課 (☎ 37-3788)

救急車の適正利用にご協力ください

救急要請がひっ迫するケースが多くなっています。救急車や救急隊員の数は限られていますので、症状の軽い人が安易な要請をすることは望ましくありません。突然の重い病気やひどいけがをした人に応急処置を行い、適切な医療機関に搬送することが救急隊の役目です。

こんな症状は迷わず 119 番!

- 意識がない
- ぐったりしている
- 呼吸困難
- 突然の激痛 (頭・胸・腹・背中)
- ろれつが回らない
- 顔半分が動きにくい
- 突然の手足のしびれ
- 吐血や大量出血
- けいれんが止まらない
- 強い吐き気
- のどに物が詰まった
- 広範囲のやけど
- 高所からの転落、転倒で強い衝撃を受けた

令和7年 救急出動状況 (弘前市内)

救急出動件数 **9,118** 件

救急搬送人数 **8,308** 人

このうち 軽症者(※) の割合は **26.7%**

(※) …入院を必要としない人

救急車を呼んで良いか悩んだときは…

「病院に行くべきかどうか」や「救急車を呼ぶべきかどうか」など悩んだときに、看護師などの専門家に電話で相談することができます (相談料は無料)。

◎あおり救急電話相談

#7119 24 時間対応 (☎ 017-718-0289)

◎青森県子ども医療でんわ相談 (おおむね 16 歳未満)

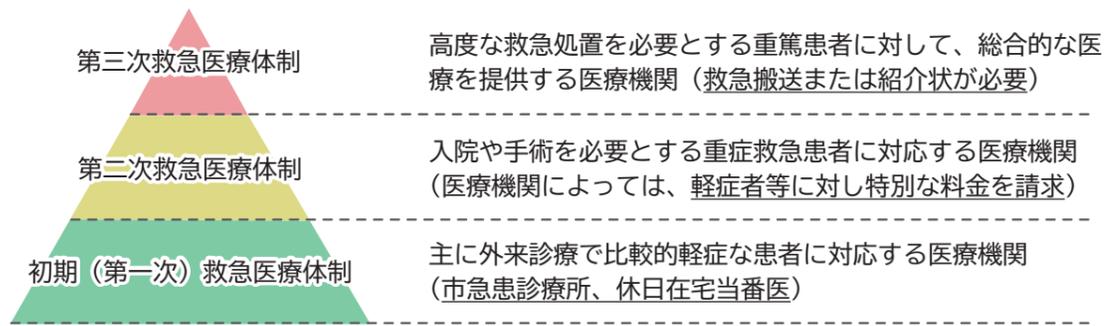
#8000 平日 午後 6 時～翌午前 8 時
土曜日 午後 1 時～翌午前 8 時
日曜日・祝日 24 時間対応 (☎ 017-722-1152)

注意

子ども…症状を伝えることができない

高齢者…自覚症状が出にくい場合がある

弘前市の夜間・休日の救急医療体制



突然の急病やけがで夜間・休日に受診するときは…

- ◎市急患診療所 (野田 2 丁目、☎ 34-1131) **内科 外科 小児科**
- 夜間 午後 7 時～午後 10 時 30 分 (内科・小児科のみ)
- 休日 午前 10 時～午後 4 時
- ◎休日在宅当番医 **内科 耳鼻いんこう科 眼科 歯科**

※休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話 (☎ 050-5846-7780、自動音声ガイダンス方式) をご利用ください。

(参照: 厚生労働省「上手な医療のかかり方.jp」)

「かかりつけ医」を持ちましょう

診療時間内に「かかりつけ医」を受診し、日ごろの健康相談や大病院を受診すべきかどうかなど、判断に困った時に「どうすればよいか」を相談するようにしましょう。

「かかりつけ医」を持つメリット

- ①病気の予防や早期発見、早期治療が可能
- ②的確な診断やアドバイスを受けられる
- ③適切な医療機関を紹介してくれる

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に (一社) 弘前市医師会・(一社) 弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



	内科 時 午前 9 時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時 午前 10 時～午後 4 時	歯科 時 午前 9 時～正午
3月	1(日) 伊東クリニック (元大工町) ☎ 32-0630	なし	あまない歯科医院 (神田 1 丁目) ☎ 88-6400
	8(日) さがらクリニック (桔梗野 1 丁目) ☎ 37-2070	よしだ耳鼻科・小児科 (中野 2 丁目) ☎ 33-2306	遠藤歯科 (代官町) ☎ 36-5560
	15(日) 今村クリニック (松原西 2 丁目) ☎ 88-3090	なし	よりみつ歯科クリニック (南城西 2 丁目) ☎ 88-6402
	20(金祝)	なし	柴田歯科医院 (賀田 1 丁目) ☎ 82-5322
	22(日) 弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎ 82-3377	加藤眼科クリニック (田町 5 丁目) ☎ 31-3711	波多野歯科医院 (徳田町) ☎ 32-2861
	29(日) 五日市内科医院 (植田町) ☎ 35-4666	なし	梅村歯科クリニック (石渡 1 丁目) ☎ 32-7311
4月上旬	5(日) 関医院中津軽診療所 (賀田 1 丁目) ☎ 82-3006	さとう耳鼻咽喉科医院 (田園 4 丁目) ☎ 27-8733	沢田歯科クリニック (茂森新町 1 丁目) ☎ 26-7176

◎上記のほか市急患診療所 (野田 2 丁目、☎ 34-1131) において、内科・外科・小児科の診療を行っています。

①休日…午前 10 時～午後 4 時

②夜間…午後 7 時～午後 10 時 30 分 (内科・小児科のみ)

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話 (☎ 050-5846-7780) をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (おおむね 16 歳未満) ▼あおり救急電話相談 ☎ #7119

弘前市食生活改善推進委員会 File.171 食改さんおすすめ レシピ 野菜の加工品を活用したレシピ 切り干し大根のトマトソース煮

1 人分の野菜使用量 **63g** ※野菜の加工品を含む

材料 4 人分

- 切り干し大根 (乾燥) …… 30g
- ピーマン …… 2 個 (70g)
- バター …… 15g
- こしょう …… 少々
- 切り干し大根の戻し汁 …… 200ml
- トマトソース (市販品) …… 150g

①切り干し大根はさっと水洗いし、20 分程度水に浸して戻し、水気を絞っておく。

②ピーマンは種を除き、幅 5 mm 程度の細切りにする。

③フライパンに切り干し大根の戻し汁と①の切り干し大根を入れ、中火で好みのやわらかさになるまで煮る。

④トマトソースを加えて水気がなくなるまで煮込み、ピーマンを加えてさっと火を通す。

⑤最後にバターを加えて溶かし、お好みでこしょうをふって味をととのえる。

おすすめポイント♥

乾燥野菜や野菜の缶詰、水煮などを常備しておく、「野菜のおかずをあと一品!」というときにもサッと使えてとても重宝しますよ。