いざというとき、相談・受診を迷わないために
～みんなで支える出雲の医療～

「夜に急に具合が悪くなったら?」「救急車を呼ぶべき?」

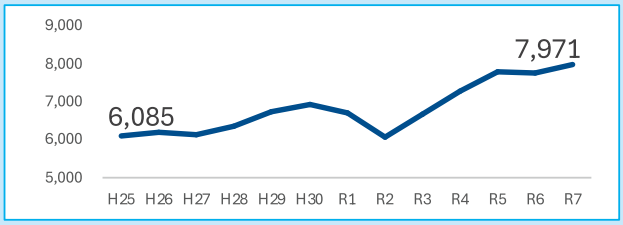
いざというときに迷わないために、普段から医療のかかり方を知っておきましょう。

救急車の出場件数は増えています

約31%増

H25　6,085件　→　R7　7,971件

出雲市消防本部の救急車出場件数(H25～R7)



出典:消防年報(令和7年度版)出雲市消防本部

症状や時間帯に応じて、適切な医療につながることが大切です。

POINT 1
普段は、かかりつけ医

日頃から健康状態を知ってもらうことで、体調の変化を相談しやすく、必要な場合の専門医療機関への紹介もスムーズです。

POINT 2
休日・夜間は、まず相談

かかりつけ医に連絡できる場合は相談を。
子どもの場合は「#8000」でも相談可。

休日・夜間に受診が必要な場合には、休日・夜間診療所を活用しましょう。

POINT 3
緊急時は、ためらわず救急

生命にかかわるような症状や緊急性が高い場合は、ためらわず救急医療へつながることが大切です。

地域の医療機関には、それぞれ役割があります

急性期病院	回復期病院	慢性期病院	診療所
急な病気・けが、高度な治療	治療後のリハビリなど	長期的な医療・療養	身近な医療・健康管理

休日・夜間の相談先

出雲休日・夜間診療所　TEL 22－5543

【平日夜間】19:30～21:30(小児科)
【日曜・祝日】 9:00～11:00
13:30～16:00(小児科・内科)

▲詳細(出雲市HP)

島根県子ども医療電話相談　#8000

【平　日】19:00～翌9:00
【土日祝】 9:00～翌9:00
(12/29～1/3を含む)

▲子ども医療電話相談
詳細(島根県HP)

症状に応じて、適切な医療につながることが、地域の医療を支えます。

おたずね／出雲保健所 医事・難病支援課　TEL 21－1191
出雲市役所　医療介護連携課　TEL 21－6121

～いつまでも自分らしくあんしんして暮らしつづけるために～

あんしんノートで人生会議をはじめてみませんか？



あんしんノート(出雲市版終活支援ノート)／自分自身のプロフィールのほか、医療や介護が必要になったときにどのような治療やケアを受けたいかなどについて記入できます。

人生会議とは

命の危険が迫った状態になると、4人に3人は自身が望む医療や介護などを自分で決めたり人に伝えたりできなくなると言われています。

そのようなもしもの時のため、あなたが望む医療や介護について普段から考え、繰り返し話し合い、家族や信頼できる方と共有する取組を「人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

あんしんノートを使った人生会議のポイント

・ひとりで決めず、周りの方と一緒に話し合いながら記入しましょう。
・定期的に繰り返し話し合いましょう。鉛筆で書くことで何度でも書き直せます。
・すべて記入する必要はありません。考えたい項目だけ書きましょう。
「今は考えたくない」という気持ちもあなたの大切な考えです。

ACP 人生会議

人生会議のロゴマーク／国では11月30日を「人生会議の日」として、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。

あんしんノート(出雲市版終活支援ノート)とは

出雲市と高齢者あんしん支援センターが人生会議を行ってもらうきっかけづくりのために作成したノートです。書くことであなたの考えや想いを深め、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいかを整理することができます。

あんしんノートの配布場所

医療介護連携課または各行政センター、高齢者あんしん支援センターで無料でお渡ししています。市のホームページにも掲載しています。

おたずね／医療介護連携課　TEL 21－6906