

松本大学 健康手帖



松本大学・松本大学松商短期大学部
健康安全センター

7号館1階 ☎0263-48-7399(保健師直通)
9:00~17:30(月曜~金曜)

松本大学 健康手帖

2012年4月1日 初版 発行

作成・編集 松本大学 健康安全センター
問い合わせ先 ☎0263-48-7399
E-Mail kenko@matsu.ac.jp

目次

1.はじめに

2.健康安全センターについて…………… P01

3.日々の生活について…………… P03

4.感染症について…………… P04

5.応急処置…………… P07

すり傷・切り傷

打った、ひねった

熱傷(やけど)

鼻出血

発熱

嘔吐

下痢

かゆみ・発疹

6.CPR 心肺蘇生法…………… P12

7.健康診断について…………… P16

8.データ集…………… P24

1.はじめに

充実した学生生活を送るためには、自分の健康状態をよく知り、問題が起こったときに対応できることが大切です。

「松本大学健康手帖」は、学生生活を送る上で必要な健康に関する知識についてまとめたものです。皆さんが卒業まで元気に大学生活が送れるように、また卒業してからも健康的な生活を送ることができるように作成しました。ぜひ活用してください。

2.健康安全センターについて

学生の皆さんが安心して勉強や課外活動などにうちこめるように、健康面のサポートをします。

健康安全センター 7号館1階
☎0263-48-7399 (直通)




事務室

処置室

開室時間

9:00~17:30
 月曜日～金曜日(大学休校日を除く)
 保健師が常駐しています

●急な体調不良やケガ

保健師が対応します。応急処置や医療機関受診のアドバイスなどを行います。
 ※健康安全センターは医療機関ではありませんので、原則として、内服薬を渡すことはできません。よく使う薬がある人は、常備しておいてください。

●健康相談

身体のこと、心のことなど健康問題の相談に応じます。わからないこと、心配なことがあるときは気軽に来室してください。

●健康教育

健康に関する講義や体験を行なっています。開催内容は随時お知らせします。希望する内容があれば、健康安全センターに声をかけてください。

●その他(身体計測など)

自分の体の状態を知っておくことは大切です。身長や体重、血圧などを測りたいときにも気軽に利用してください。

● カウンセリングルーム4号館2階



カウンセリング予約専用電話
☎0263-48-7217

開室時間 11:00~18:00
火・水曜日(大学休校日を除く)
臨床心理士が対応します

大学生活を送る中での悩み事、心配ごと、不安なことなど相談してください。「友達には言いにくいけど、話を聞いてほしいな」「授業のことだから、先生には言いにくいな」というようなときも、気軽に利用してください。相談内容は、ご本人の承諾なしに第三者に伝えることはありません。

予約が必要です。

健康安全センターに直接申し込むか、専用電話で予約してください。

松本大学 健康メンタルサポート24

大学内での相談窓口のほかに、24時間・年中無休の電話相談を利用することもできます。学生の皆さんだけでなく、保護者の方のご利用も可能です。

フリーダイヤル(無料) ☎0120-040245

気になる体の症状のこと、治療に関すること、対人関係やストレスなどメンタルヘルスに関すること、健康保持・増進に関することなどに、医療の専門スタッフが対応します。

詳細は、年度初めのオリエンテーション時に配布するパンフレットを参照してください。

(委託先：ティーベック)

3. 日々の生活について

健康保険証を持っていますか？

医療機関を受診するときは必ず健康保険証が必要となります。病気やケガはいつ起こるかわかりません。必ず健康保険証を携帯するようにしましょう。特に親元を離れて一人暮らしをする場合には、「健康保険証」をきちんと管理しましょう。

※カード化されていない1世帯1枚の健康保険証の場合は、「遠隔地被保険者証」を取得し、持っておいてください。

※遠隔地被保険者証の発行手続きは各市町村や健康保険組合等によって異なります。ご家族や各管轄の健康保険証取り扱い窓口を確認してください。

救急箱は準備していますか？

いざというときに困らないように、常備薬や応急処置の物品を準備しておきましょう。時々チェックして、古くなったら新しいものと取り替えておきましょう。

体温計	ばんそうこう	湿布薬
胃腸薬	綿棒	
はさみ	ピンセット など	

救急箱

※スポーツドリンクを2~3本常備しておく、突然の下痢や嘔吐、発熱のときに役立ちます。

食生活について

大学生になって一人暮らしを始める人も多いと思います。栄養のバランスを考えながら自炊するのはたいへんかもしれませんが、食生活が乱れると、肥満ややせなど体型の問題だけでなく、病気にかかりやすくなったり、集中力が低下したりとさまざまな問題が起こってきます。

また無理なダイエットが原因で体調を崩す人もいます。毎日の食事が、皆さんの体を作り、生活を支えます。食事の内容・時間・食べ方などについて、困ったとき、悩んだときは、相談にきてください。



4. 感染症について

学校感染症とは

学校保健安全法に定められている学校感染症に罹患した場合、感染拡大を防止するため、治癒するまでの間は出席停止となります。

学校保健安全法施行規則第19条により、以下のとおり定められています。

	感染症の種類	出席停止期間の基準
第1種	◇エボラ出血熱 ◇クリミア・コンゴ出血熱 ◇痘そう ◇南米出血熱 ◇ペスト ◇マールブルグ病 ◇ラッサ熱 ◇急性灰白髄炎(ポリオ) ◇ジフテリア ◇重症急性呼吸器症候群 (SARSコロナウィルスに限る) ◇鳥インフルエンザ(H5N1)	治癒するまで
	◇インフルエンザ (鳥インフルエンザ(H5N1)を除く)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
	◇百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	◇麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	◇流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	◇風疹(三日はしか)	紅斑性の発疹が消失するまで
	◇水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	◇咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	◇結核	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇髄膜炎菌性髄膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
第2種	◇コレラ ◇細菌性赤痢 ◇腸管出血性大腸菌感染症 ◇腸チフス ◇バラチフス ◇流行性角結膜炎 ◇急性出血性結膜炎 ◇その他の感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇コレラ	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇細菌性赤痢	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇腸管出血性大腸菌感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇腸チフス	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇バラチフス	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇流行性角結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇急性出血性結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
◇その他の感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで	
第3種	◇コレラ ◇細菌性赤痢 ◇腸管出血性大腸菌感染症 ◇腸チフス ◇バラチフス ◇流行性角結膜炎 ◇急性出血性結膜炎 ◇その他の感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇コレラ	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇細菌性赤痢	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇腸管出血性大腸菌感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇腸チフス	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇バラチフス	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇流行性角結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	◇急性出血性結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
◇その他の感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで	

学校感染症と診断されたら

医療機関で学校感染症に罹患していると診断されたら、すぐに学校に電話連絡をしてください。登校してはいけません。

健康安全センター ☎0263-48-7399

開室時間

9:00~17:30
月曜日~金曜日

授業だけではなく、部活動・サークル活動・ゼミ活動・ボランティア活動などへの参加も禁止です。外出せず、医師から治癒したと診断されるまで、療養してください。

治癒し、登校可能となったら

- ①医療機関で「学校感染症 治癒証明書」に証明をもらい、登校時に健康安全センターに提出してください。
- ②出席停止の期間に行った授業・定期試験等について、教務課で手続きを確認してください。

※「学校感染症 治癒証明書」は大学ホームページからダウンロードできます。自宅でダウンロードできない人は、電話連絡の際にお知らせください。

インフルエンザについては、流行シーズン前に大学ホームページに対応を掲載しています。最新の情報に注意してください。

感染予防について

●咳エチケット

- ①咳やくしゃみの出るときは、マスクを着用しましょう。

※鼻からあごまでをしっかりと覆い、表面に手をふれないようにしましょう。

- ②マスクを着けていないときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそむけます。ティッシュやハンカチがないときは、腕・袖口で口と鼻を覆いましょう。



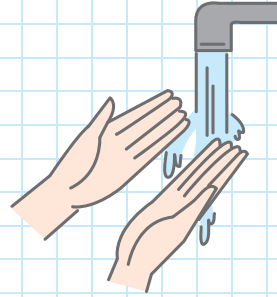
●手洗い

感染予防の基本は、まずしっかりとした手洗いです。

外出から帰った後、食事の前、咳やくしゃみの後、体調の悪い人と接触した後などは必ず手洗いをしましょう。

※自宅に手洗い用の石けんを常備しておきましょう。

- ①流水で手を濡らす
- ②石けんを手のひらにとって、十分に泡立てる
- ③手のひら・手の甲・指の間・爪の先・手首まで丁寧に洗う
- ④流水で15秒以上すすぐ
- ⑤ペーパータオル、または自分専用のタオルでしっかりと拭き取る



抗体検査について

毎年、健康安全センターで「学校感染症抗体検査」を実施しています。麻疹(はしか)・水痘(水ぼうそう)・風疹(三日ばしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)の抗体価(その病気に対する抵抗力)を検査します。検査の結果、抵抗力が低下しているとわかった人は予防接種を受けておくことを強くお勧めします。

一言アドバイス

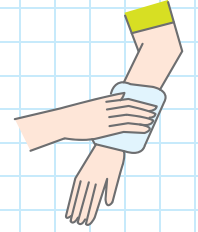
医療は日々進歩しています。特に、感染症については状況に応じて、対応方法がかわってくる場合があります。変更があった場合は、その都度お知らせします。学校からのメールがきちんと受け取れるように、メールアドレスの新規登録、変更したときの変更手続きを行うようにしてください。

5. 応急処置

すり傷・切り傷

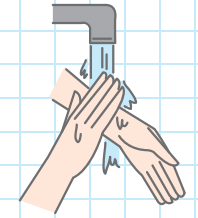
①出血しているときには止血する

出血部位に清潔なガーゼやハンカチを当て、直接圧迫します。圧迫しているのに血液がしみ出てくる場合は、圧迫する場所が出血しているところから外れている、または圧迫する力が弱いなどが考えられますので、出血部位を確実に押さえるようにします。



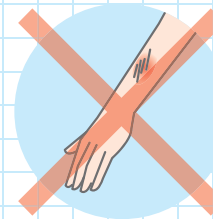
②傷口を洗浄する

土や砂などで汚れた傷口をそのままにしておくと、化膿したり、傷が治りにくくなったりすることがあります。水道水など清潔な流水で、土や砂、ゴミなどを十分に洗い流してください。消毒薬をつけるよりも、まず流水でしっかり洗うことが大切です！

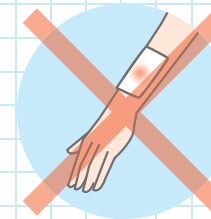


③傷口を乾燥させないように保護する

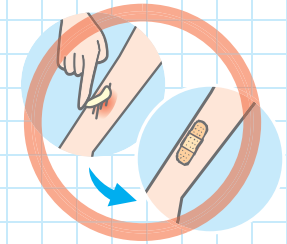
傷口は乾燥させると治りが遅くなり、痛みが長引いたり、あとが残ったりしやすくなります。傷口から出てくる透明な液体が傷口を治す役割を果たします。ガーゼなどで吸い取ってしまわないように注意しましょう。



傷口オープン



傷口に直接ガーゼ



ワセリンを塗布し、ばんそうこうで保護。

すり傷や切り傷は、なるべく湿った状態にしておきます。

こんなときは病院へ！

出血が止まらない・傷が深い・汚れがひどくて取りきれない・痛みが強くなってきた・傷の周辺が赤い・熱をもっている・色の濃いうみが出てきている・動物にかまれた傷 など

打った、ひねった

RICE処置

**Rest
安静**

痛い場所を無理に動かさないようにしましょう。
まず、安静を保つことが大切です。状況によっては、新聞紙や雑誌など身近にあるものを痛い場所に添えて動かないように固定します。

**Ice
冷却**

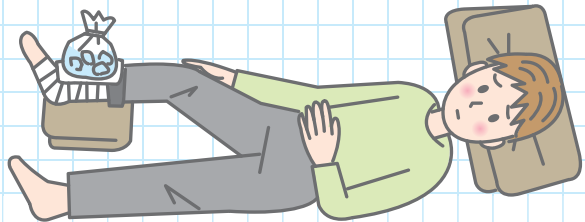
氷などで冷却する
20分冷やす→40分はずす をできれば5セットくりかえします。

**Compression
圧迫**

患部が腫れてくるのを抑えるために、包帯やサポーターで軽く圧迫する。

**Elevation
挙上**

痛い場所を心臓より高い位置に上げます。



こんなときは病院へ!

変形している・痛みが強い・数日たっても痛みがひかない・はれがひどい・内出血している など

熱傷(やけど)

**①すぐに流水で冷やす
15~30分**

できるだけ早く、水道水などきれいな水で患部を冷やします。
原則として、痛みを感じなくなるまで。

②患部を覆う

皮膚が破れている場合は、ばんそうこう等で覆います。
水ぶくれができていない場合は、破れないように清潔な布などで保護します。
※水ぶくれは傷口を保護する役目があります。つぶれないように注意しましょう。
※自己判断で軟膏を塗ったり、「味噌を塗る」「アロエを塗る」などの民間療法を行なわないようにしましょう。



こんなときは病院へ!

水ぶくれができて強い痛みがある・皮膚が白くなり焦げている・
痛みを感じない・やけどの範囲が広い・煙を吸った など

鼻出血

①衣服をゆるめ、前かがみに座って安静にします。

※上を向いたり、仰向けになると鼻血がのどに流れ込むので避けましょう。のどに流れ込んだ血液は飲み込まずに吐き出します。

②鼻翼(小鼻)を指でしっかり押さえます。

※首の後ろをトントンたたくのはやめましょう!



こんなときは病院へ!

出血が止まらない・出血量が多い・たびたび出血する・鼻を強く打ったあとの出血・鼻が変形している・出てくる血液の色が薄い など

発熱

発熱は体の異常を知らせるサインでもあります。むやみに解熱鎮痛剤や総合感冒薬を服用せず、対処しましょう。

①まず、安静に

発熱はエネルギーを消耗するので、なるべく安静にする。

②保温

手足が冷たく、寒気がある場合はからだを温める。
寝汗をかいているような場合は、こまめに着替えて汗を拭く。



③水分補給

汗をかくことで体の水分が奪われてしまうため、こまめに水分をとりましょう。
スポーツドリンクは電解質や糖分も含んでいるため、発熱時の水分補給には有効です。

こんなときは病院へ!

38℃以上の発熱、発疹を伴う発熱、激しい頭痛を伴う発熱、呼吸困難を伴う発熱、嘔吐・下痢を伴う発熱、関節の痛みを伴う発熱、
2〜3日安静にしても熱が下がらない など

嘔吐

①衣服をゆるめて安静にしましょう。

体を締めつけている衣服やベルトをゆるめ、顔を横に向けて楽な姿勢をとりましょう。

②うがいをしましょう。

吐き気が治まったときに、水でうがいをして口の中を清潔にしましょう。

③水分補給をこまめに行いましょう。

摂取できるときには、白湯やスポーツドリンクなど胃に負担がかからないものを
少しずつ飲みましょう

こんなときは病院へ!

発熱・腹痛・下痢・めまいなどを伴った嘔吐、胃の中に吐くものがないのに吐き気が治まらない、水分を摂取できない、吐物に血液が混じっている など
※頭を強く打った後の嘔吐は至急医療機関へ!

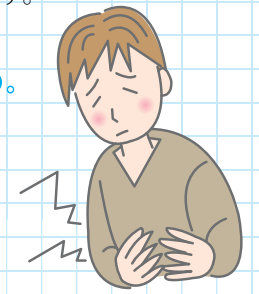
下痢

下痢は体の外に細菌やウイルスなどを出そうとする反応です。
安易に下痢止め薬を使用しないようにしましょう。

①腹部を冷やさないようにし、安静を保ちましょう。

②水分補給をこまめに行いましょう

下痢のときは、便に含まれるカリウムという電解質が多量に失われます。スポーツドリンクを薄めて、少しずつでも飲むようにしましょう。



こんなときは病院へ!

水分が自分で取れない場合・2日以上続く下痢、発熱や嘔吐を伴う下痢、便に血が混じっている、海外から帰国してすぐの下痢 など

かゆみ・発疹

皮膚にぶつぶつができた、じくじくしている、赤くなっている、かゆみがある、などの場合、なるべくかいたり、こすったりしないようにしましょう。かくことによる皮膚への刺激になり、さらにかゆみが強まってしまいます。また皮膚の表面を傷つけると、そこから感染を起こすこともあります。

かゆみは温度変化、発汗、乾燥などで悪化します。かゆみが強いときにはかかずに少し冷やしてみましょう。

皮膚に異常を起こす原因は、感染症・アレルギー・虫刺されなどさまざまです。自己判断したり、人にもらった薬を塗ったりしないようにしましょう。

嘔吐

①衣服をゆるめて安静にしましょう。

体を締めつけている衣服やベルトをゆるめ、顔を横に向けて楽な姿勢をとりましょう。

②うがいをしましょう。

吐き気が治まったときに、水でうがいをして口の中を清潔にしましょう。

③水分補給をこまめに行いましょう。

摂取できるときには、白湯やスポーツドリンクなど胃に負担がかからないものを少しずつ飲みましょう

こんなときは病院へ!

発熱・腹痛・下痢・めまいなどを伴った嘔吐、胃の中に吐くものがないのに吐き気が治まらない、水分を摂取できない、吐物に血液が混じっている など

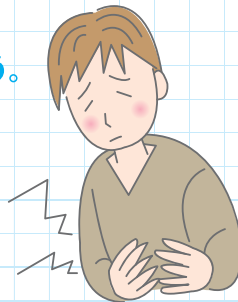
下痢

下痢は体の外に細菌やウイルスなどを出そうとする反応です。安易に下痢止め薬を使用しないようにしましょう。

①腹部を冷やさないようにし、安静を保ちましょう。

②水分補給をこまめに行いましょう

下痢のときは、便に含まれるカリウムという電解質が多量に失われます。スポーツドリンクを薄めて、少しずつでも飲むようにしましょう。

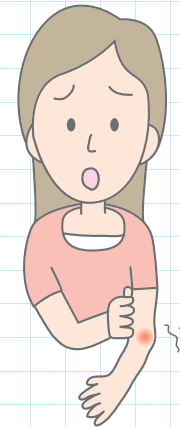


こんなときは病院へ!

水分が自分で取れない場合・2日以上続く下痢、発熱や嘔吐を伴う下痢・便に血が混じっている、海外から帰国してすぐの下痢 など

かゆみ・発疹

皮膚にぶつぶつができた、じくじくしている、赤くなっている、かゆみがある、などの場合、なるべくかいたり、こすったりしないようにしましょう。かくことによって皮膚への刺激になり、さらにかゆみが強まってしまう。また皮膚の表面を傷つけると、そこから感染を起こすこともあります。



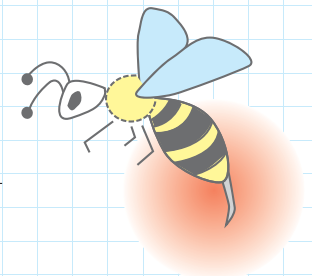
かゆみは温度変化、発汗、乾燥などで悪化します。かゆみが強いときにはかかずに少し冷やしてみましょう。

皮膚に異常を起こす原因は、感染症・アレルギー・虫刺されなどさまざまです。自己判断したり、人にもらった薬を塗ったりしないようにしましょう。

●虫刺され

ハチに刺されたとき

安静にして刺されたところを冷やしてください。針が残っている場合は、押しつぶさないように注意してピンセットなどで抜きます。アンモニアがハチの毒に効く、というのは迷信です。おしっこをかけても意味がありません。



ハチ毒に対するアレルギー反応が起こると危険です。

じんましん、吐き気、呼吸困難などの症状が現れた場合には、すぐに病院を受診してください。

●虫刺されによるかゆみ

ブヨ・蚊などに刺されると、個人差はありますがかゆみを感じます。かかないように注意して、軽症であれば冷やしたり、市販のかゆみ止めを使用して対応してください。

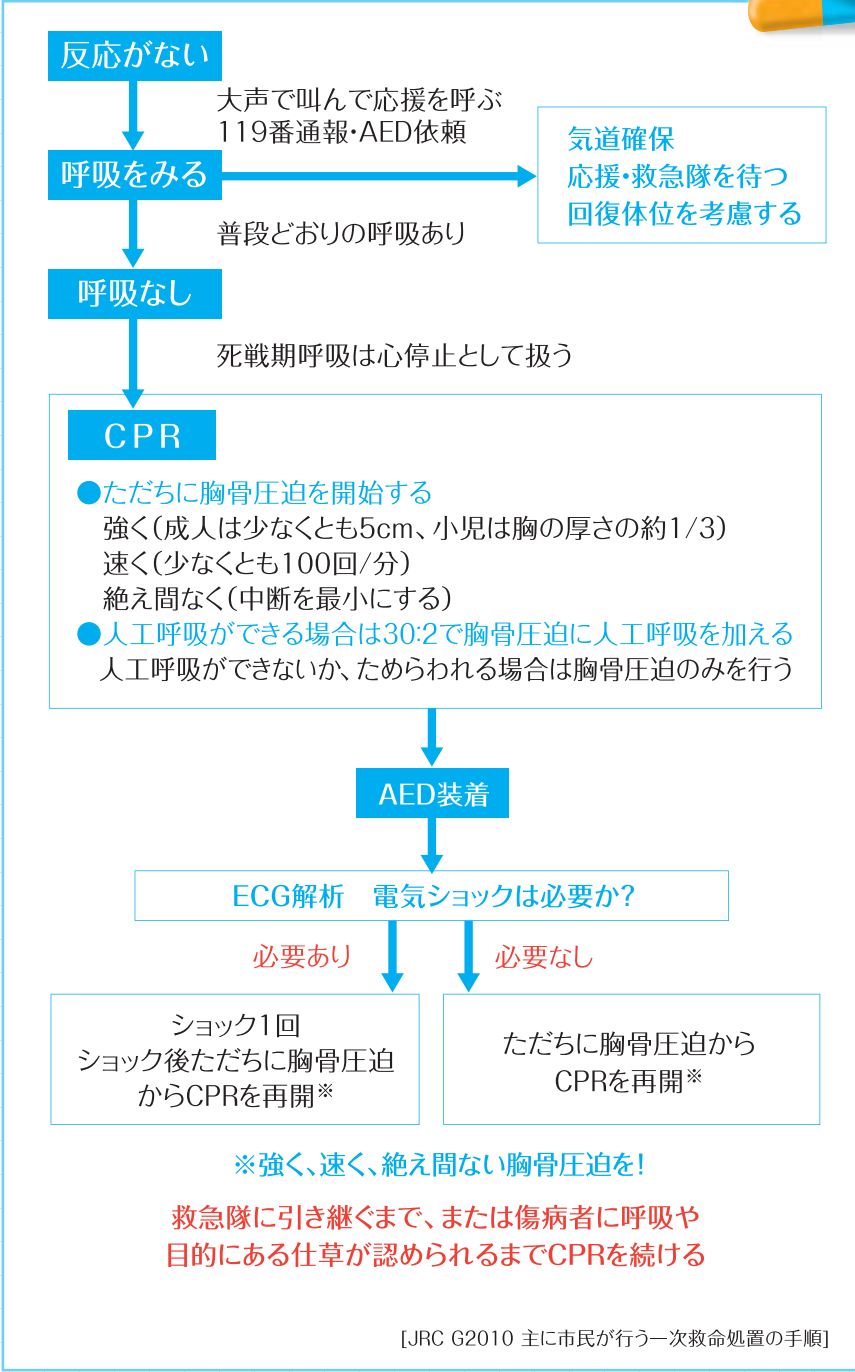
赤みや腫れ・かゆみが強い場合は、症状に応じてステロイド外用薬が必要なこともあります。早めに皮膚科を受診してください。

こんなときは病院へ!

発熱をともなう発疹がある場合(感染症の可能性あります。マスクを着用して、受診時に発熱・発疹があることをまず伝えてください)、吐き気・呼吸困難・せきなどを伴う場合、数日たってもかゆみがひかない場合、何度も同じ症状をくりかえす場合 など

6. CPR 心肺蘇生法

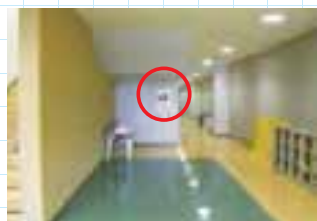
一次救命処置(BLS)とは、心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるために心肺蘇生を行ったり、AEDを使ったりする緊急の処置のことをいいます。また、食べ物などが喉につまったときにそれを取り除くための方法も一次救命処置に含まれます。健康安全センターでは、学生の皆さんや教職員を対象に、基本的な一次救命処置の講習を実施しています。授業の中で行う学科もあります。ぜひ参加してください。



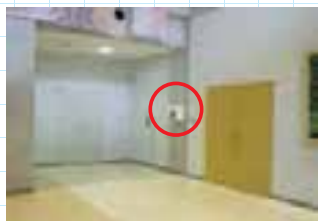
[JRC G2010 主に市民が行う一次救命処置の手順]

学内AEDの 設置場所

Health Care!!



第1体育館1階



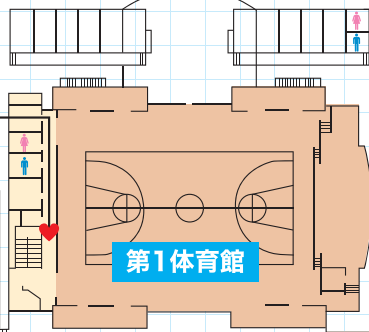
5号館1階 515講義室前



7号館1階
健康安全センター前



第1部室棟



第1体育館

野球場
1塁側倉庫内



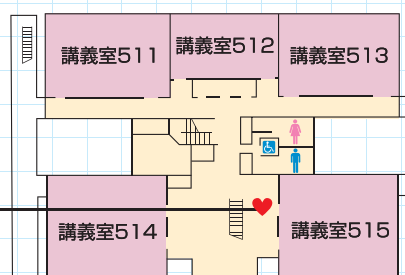
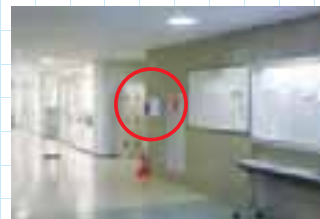
野球場



6号館

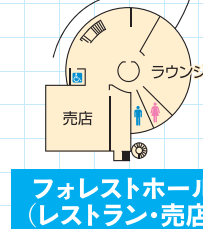


6号館1階
エレベーター前



5号館

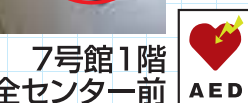
4号館(管理・研究棟)



フォレストホール
(レストラン・売店)



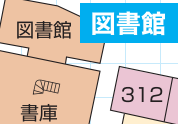
4号館1階 受付前



1号館1階
法人事務局前



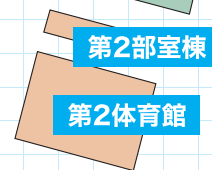
テニスコート



3号館

2号館

1号館



第2部室棟

第2体育館

携帯用

7. 健康診断について

健康診断の意義

学校保健安全法に基づき、毎年1回学生定期健康診断を受けなければいけません。皆さんの年代はまだまだ若く、他の年齢層に比べて病気に罹る率が比較的低いです。それだからこそ、健康に対する意識が薄れがちです。

しかし、たとえば一人暮らしをはじめて生活リズムや食生活が乱れたりすることで、高血圧症など生活習慣病を指摘されたり、思わぬ病気にかかったりすることもあります。体の異常の早期発見と、健康維持のために、定期健康診断は必ず受診してください。

検査項目

●身体測定

身長と体重からBMI(肥満度の指標)を出し、バランスをみます

●視力測定

新入生と卒業年度生は必ず測定してもらいます。その他の学年でも希望者はぜひ測定してください。

●尿検査

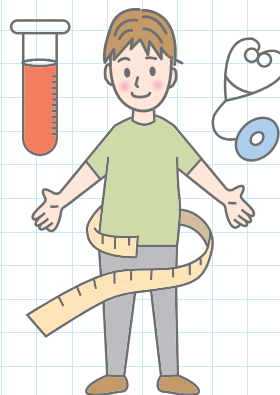
蛋白・赤血球・糖は尿には通常検出されません。これらが尿中に出ていないかを試験紙を用いて検査します。

●血圧

収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上を高血圧とみなします。

自動血圧計で測定後、必要な人には再検査をします。

●医師診察



●胸部レントゲン撮影

主に呼吸器疾患の有無の診断を目的としていますが、脊柱や胸郭の異常についての検査にもなります。

●保健師事後指導

当日の検査結果に基づいて、保健師が再検査の指導や健康指導を行います。

健康診断証明書の発行

健康診断証明書は、本学の定期健康診断の結果に基づいて発行します。したがって、大学での定期健康診断を受診していない場合は、発行できません。

●健康診断証明書は、定期健康診断の結果をもとに、その年度内に限り発行します。ただし、一般的に健康診断証明書の有効期間は、健康診断受診後3か月とされています。

発行に当たっては、提出先によく確認するようにしてください。

●就職活動などに必要となる健康診断証明書の発行は、おおよそ健康診断から3週間後を目安に開始します。

決定次第お知らせしますので、キャリアセンターのお知らせに注意してください。

●大学で行う健康診断の項目以外に必要な検査項目がある場合は、発行できません。

●大学で定期健康診断を受診していない場合は、自分で医療機関に行って健康診断を受診し、証明書を発行してもらうことになります。医療機関によって異なりますが、学内の発行手数料よりも高額になりますので、注意してください。

健康診断の結果は、あなたの体の記録です。

毎年結果をお渡しますので、この手帖に貼って、保存してください。

データ集

松本大学

- 松本大学健康安全センター(保健師直通) … ☎0263-48-7399
- 松本大学カウンセリング予約専用電話 … ☎0263-48-7217
- 松本大学 学生課 … ☎0263-48-7203

行政機関

- 松本保健福祉事務所 健康づくり支援課
こころの健康問題担当 … ☎0263-40-1939
- 松本保健福祉事務所
エイズ・性感染症相談専用電話 … ☎0263-47-7831
- 松本市健康づくり課 … ☎0263-34-3217

総合病院

- 丸の内病院 松本市渚1-7-45 … ☎0263-28-3003
- 松本協立病院 松本市巾上9-26 … ☎0263-35-5300
- 相澤病院 松本市本庄2-5-1 … ☎0263-33-8600
- 松本市立病院 松本市波田4417-180 … ☎0263-92-3027

内科

- 花村医院 松本市新村2053-5 … ☎0263-47-0032
※本学から一番近いです
- 北島医院 松本市高宮北10-11 … ☎0263-29-3344
※健康診断協力医です

夜間 19:00~23:00

- 松本市内科・小児科夜間急病センター
松本市城西2-5-22 … ☎0263-38-0622

休日・夜間救急医案内サービス(長野県内)

☎0570-088199

- 1.ダイヤルすると、利用地域が音声で案内されます。
案内に従って、該当の地域番号をプッシュします。
- 2.利用地域の地区が音声で案内されます。
案内に従って、該当の地区の番号をプッシュします。
- 3.休日・夜間緊急医が音声で案内されます。
※FAXで受信することもできます。案内に従ってください。

インターネットで近隣の医療機関 救急当番医が検索できます

ながの医療情報 Net

<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20/WP0101/RP010101BL.do>

携帯版Webサイト
右のバーコードリーダーを
読み取ってください。



その他

- 松本のいのちの電話 … ☎0263-29-1414
- 長野のいのちの電話 … ☎026-223-4343