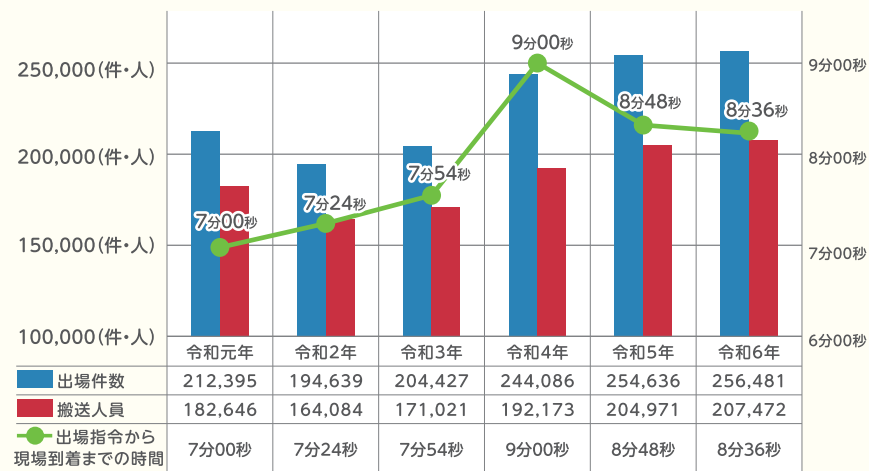
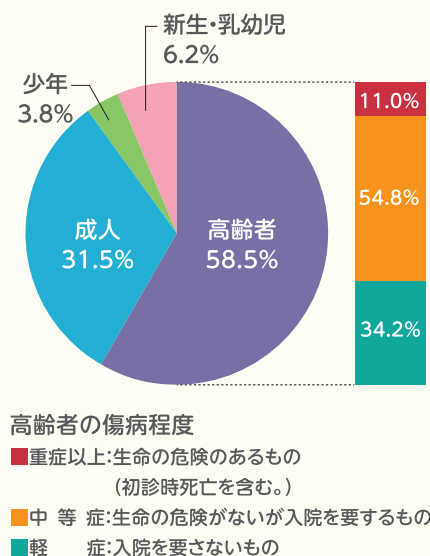


横浜市の救急概況

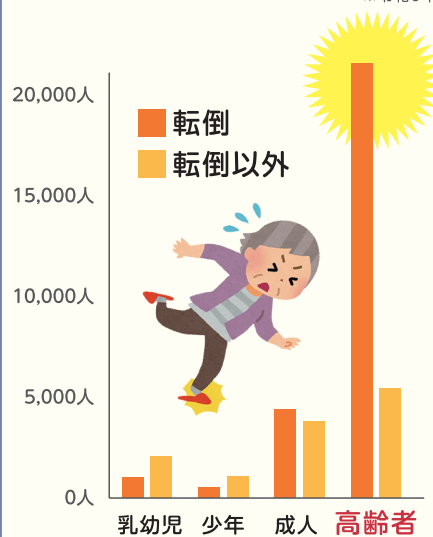
●救急出場件数及び救急搬送人員と救急隊の出場指令から現場到着までの時間の推移



●年代別搬送人員の構成比 ※令和6年中



●世代別の一般負傷の受傷原因 ※令和6年中



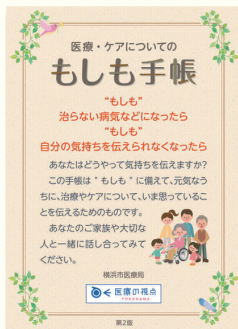
※令和6年中の数値は速報値です。

医療・ケアについての「もしも手帳」

区役所高齢・障害支援課や地域ケアプラザ等で無料配布中

もしものときの医療やケアについて、元気なうちに大切な人と話し合ってみませんか。「もしも手帳」の3つの質問に答えることで、あなたの気持ちを伝えることができます。

お薬手帳や診療券が入るカバー付き！



横浜市人生会議短編ドラマ
YouTubeにて公開中

動画はこちら



フットフィット3は、歩くときに使う足の筋肉を鍛えられます。

フットフィット3は、座ったまま足を乗せることで、好きなときに手軽に、歩行で使う筋肉を鍛えることができます。無理なく自分のペースで、毎日の生活に取り入れられます。



足裏からふくらはぎを効率的に鍛える



あたためながら、足裏からふくらはぎを効率的に鍛える



SIXPAD

詳しくはこちらから

フットフィット



人生100年時代を共に歩もう。

Foot Fit 3 series

フットフィット3 / フットフィット3 ヒート

広告

「あんしん救急」

知って予防！ 救急車

おぼえておきたい3ステップ

1 備える



2 相談



3 通報



日頃の備えに必要な情報を発信！



横浜市消防局
YOKOHAMA FIRE BUREAU

横浜市消防局救急部救急企画課／令和7年5月発行
横浜市保土ケ谷区川辺町2-20 TEL:045-334-6413 E-mail:sy-kyukyukikaku@city.yokohama.lg.jp

ステップ1 元気なうちにしっかり備える！

- 休日や夜間に受診可能な病院を知る手段を知っておこう



医療機関・薬局をカンタン検索

医療情報ネット(ナビイ)

(ナビイにアクセスし「①急いで探す」から検索してください。)

- 高齢者に多いケガは転倒！

何もないところでも気を付けよう！
転倒の主な原因は…



- 転倒予防に向けて、「ハマトレ」をしよう！

「ハマトレ」とはロコモ※を予防するために、
横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。

※ロコモティブシンドロームの略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいう。

脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈
左右各4カウント。



脚開き

左右各4回。



はつらつと元気な
歩きを手に入れよう！

ハマトレを
もっと知りたい方は
こちら▶



ステップ2 困ったときは、まず相談！

- 急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったら？

シャープ

#7119

直通ダイヤル

045-232-7119
045-523-7119

救急医療相談

緊急性や受診の
必要性についてアドバイス



医療機関案内

受診可能な医療機関の案内



救急受診ガイド

パソコン・スマートフォンから

横浜市救急受診ガイド 検索

救急車や受診の必要性を確認できます

精神科救急に関する相談をしたい
精神科救急医療情報窓口
☎045-261-7070

平日夜間 17:00～翌朝8:00

土・日・祝日・年末年始 8:30～翌朝8:30

※精神科医療機関を受診されている方は、まずかかりつけの医療機関にご連絡ください

- 症状は軽いが、「交通手段がない」といった場合は下記の利用をご検討ください。

- ユニバーサルデザインタクシーを利用する

広い開口部にスライドステップを備えており、車いすのまま乗車できたり、入退院の際の移動に困った方など、障害者や高齢者に配慮された誰もが使いやすい一般のタクシーです。
※運賃は一般のタクシーと同じです。



ユニバーサル
デザインタクシーMAP

※リンク先の内容等については、
横浜市として責任を負いかねます。



ステップ3 こんな時こそ急いで救急車！

突然のこんな症状の時にはすぐ**119**番!!

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又は
おかしい(もうろうとしている)

吐き気

- 冷や汗を伴うような
強い吐き気

けいれん

- けいれんが
止まらない



飲み込み

- 物をのどに
つまらせた



けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
●広範囲のやけど

事故

- 交通事故や転落、転倒で
強い衝撃を受けた



◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

- 民間救急サービスを利用する

医療機関などへ患者を搬送したいとき、
119番の救急車を要請
するほど緊急ではない
が、マイカーやタクシー
では心配なとき。



横浜市患者等
搬送事業認定
事業者一覧

