全国版救急受診アプリ（Q助）を使って病気やけがの緊急度を判定しよう

令和7年11月

目次

1.全国版救急受診アプリ(Q助)を知りましょう

1-A　救急車の適時・適切な利用の重要性……P2

1-B　全国版救急受診アプリ(Q助)とは……P3

1-C　救急車の適時・適切な利用に関する参考情報……P4

1-D　全国版救急受診アプリ(Q助)の利用手順……P5

2.　全国版救急受診アプリ(Q助)利用の準備をしましょう

2-A　全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール……P7

2-B　利用設定のしかた……P13

3.　全国版救急受診アプリ(Q助)を利用しましょう

3-A　緊急度判定のしかた……P17

3-B　医療機関・受診手段の検索のしかた……P28

3-C　急な症状で迷っている場合……P34

3-D　救急車の呼び方……P40

1 全国版救急受診アプリ（Q助）を知りましょう

1-A　救急車の適時・適切な利用の重要性

生命に関わる病気やけがは、何の前触れもなく
起こることがあります



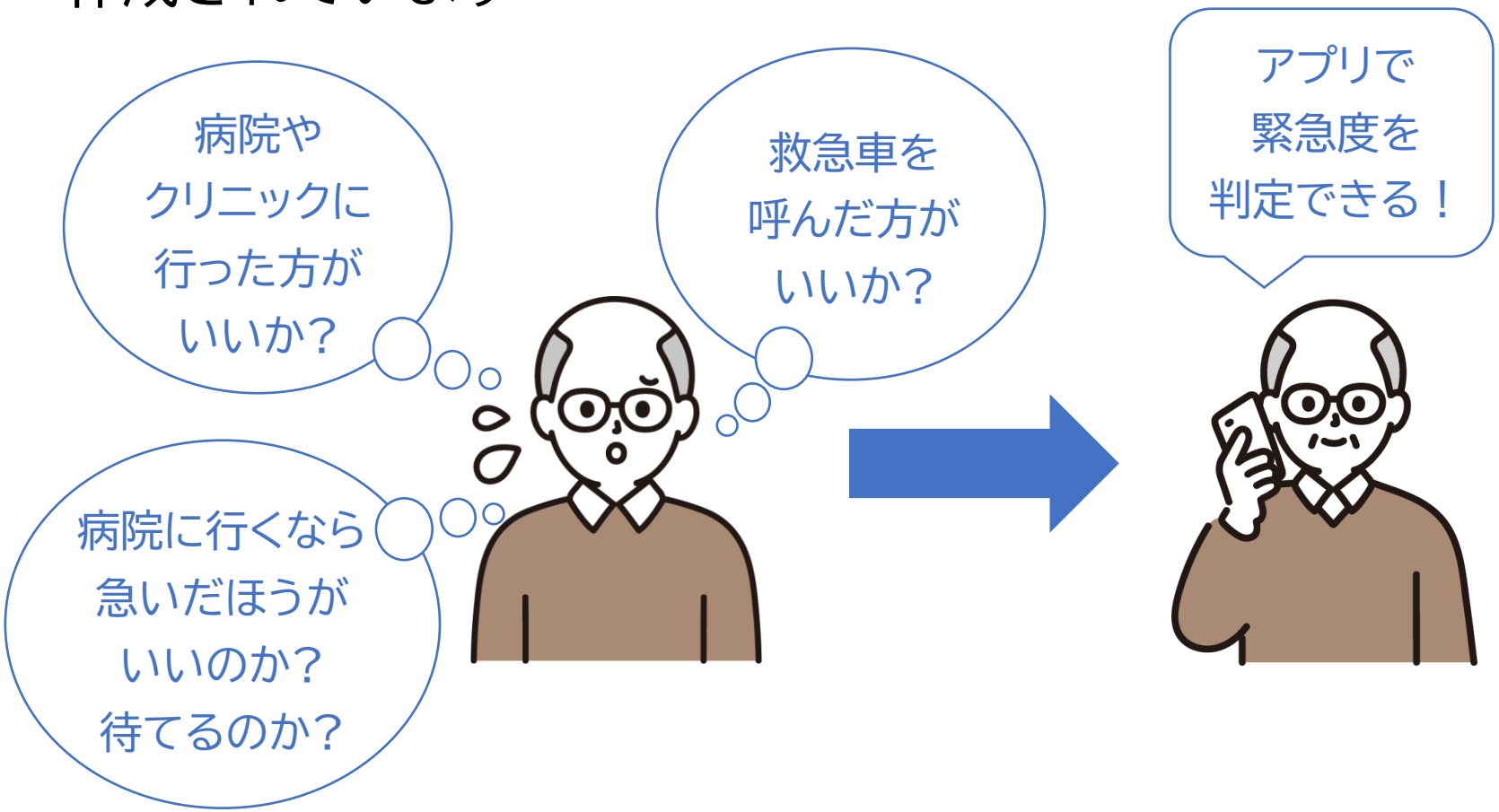
突然の発症には、早期の通報や
救急隊による適切な処置、早期の
病院搬送等が、救命につながります



地域の限られた手段である救急車が
必要なときにかけつけられるよう、
適時・適切な利用が重要です

1-B　全国版救急受診アプリ(Q助)とは

全国版救急受診アプリ(Q助)は、急な病気やけがをして、緊急度の判断に迷った時に、ご自身の判断の一助になることを目的に作成されています



1-C 救急車の適時・適切な利用に関する参考情報

全国版救急受診アプリ(Q助)の紹介や救急についての
情報を調べることができるサイトをご紹介します

全国版救急受診アプリ
(愛称「Q助」)

https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html

救急安心センター事業
(＃7119)をもっと詳しく！

https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate007.html

救急お役立ち ポータルサイト

https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post3.html

1-D 全国版救急受診アプリ(Q助)の利用手順

次ページから、以下の順番で操作のご説明をいたします

2章:Q助の利用準備

- 2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール
- 2-B 利用設定のしかた

3章:Q助での緊急度判定

- 3-A 緊急度判定の実施のしかた
- 3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

2 全国版救急受診アプリ（Q助）利用の準備をしましょう

2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

Androidの場合

❶ Playストア を押します



❷ 「アプリやゲームを検索」を押します



2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

Androidの場合

❸「Q助」と入力します

❹ を押します





2-A　全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

Androidの場合

5 「全国版救急受診アプリQ助」を選択します



6 「インストール」を押します



2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

iPhoneの場合

❶ App Store を押します

❷ 「検索」を押します





2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

iPhoneの場合

❸ 検索枠に「Q助」と入力します



❹ 右下の検索ボタンを押し検索します

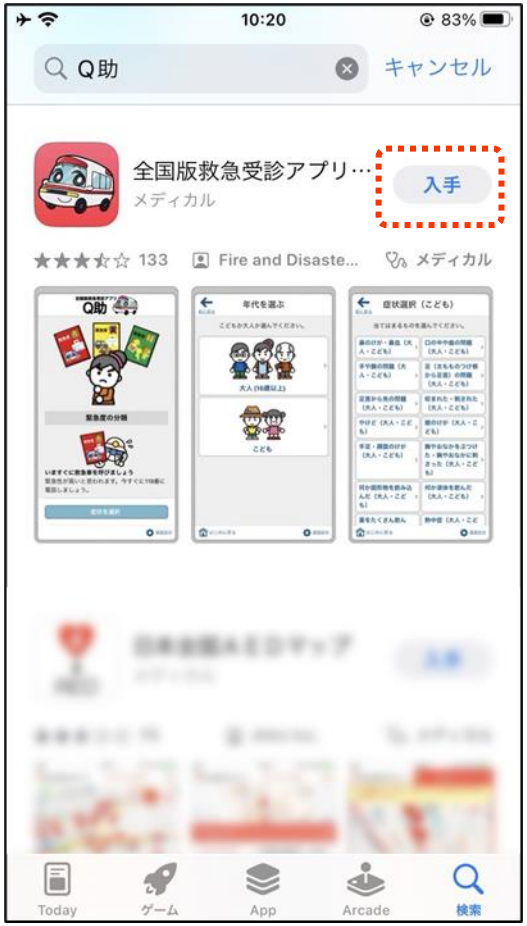


2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール

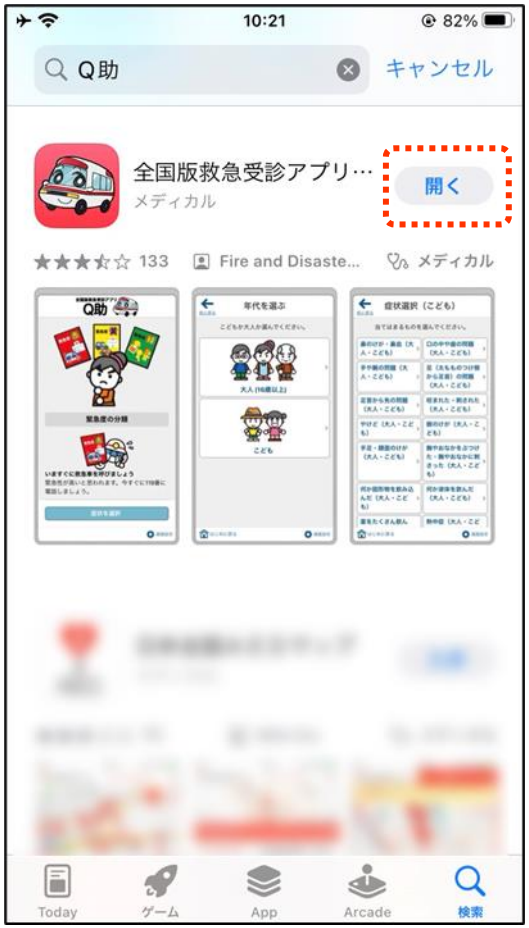
全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします

iPhoneの場合

❺「入手」を押します



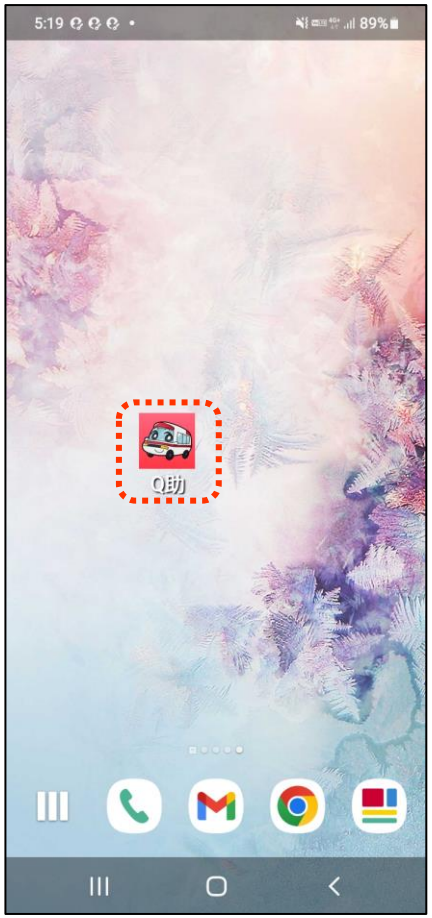
❻ インストールが完了すると
表示が「開く」に変わります



2-B 利用設定のしかた

利用設定を行います

❶ ホーム画面からQ助  を押します



❷ 利用規約を確認して「利用規約に同意する」を押します



2-B 利用設定のしかた

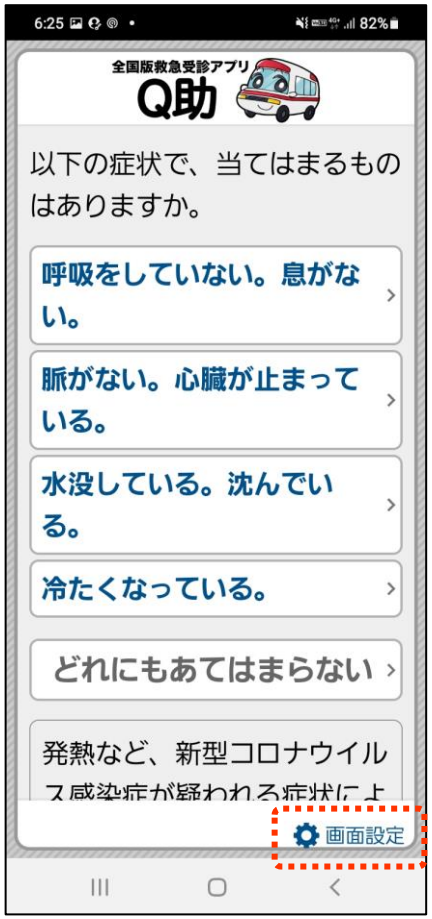
利用設定を行います

❸ 画面右下の「画面設定」を押します

※初回起動時の画面



※2回目以降起動時の画面

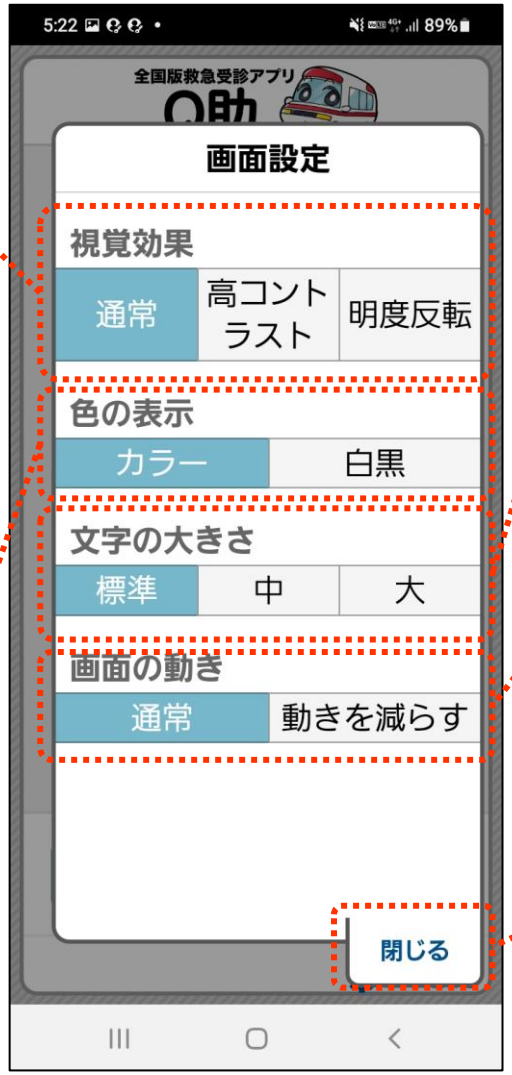


2-B 利用設定のしかた

利用設定を行います

❹
「通常/高コントラスト/明度反転」のいずれかを押します

❺
「カラー/白黒」のいずれかを押します



❻
「標準/中/大」のいずれかを押します

❼
「通常/動きを減らす」のいずれかを押します

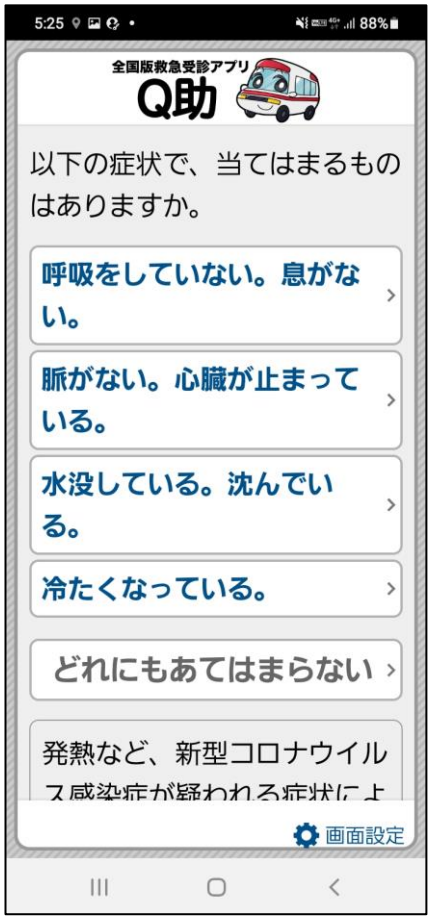
❽
すべての設定が完了したら「閉じる」を押します

3 全国版救急受診アプリ（Q助）を利用しましょう

3-A 緊急度判定のしかた

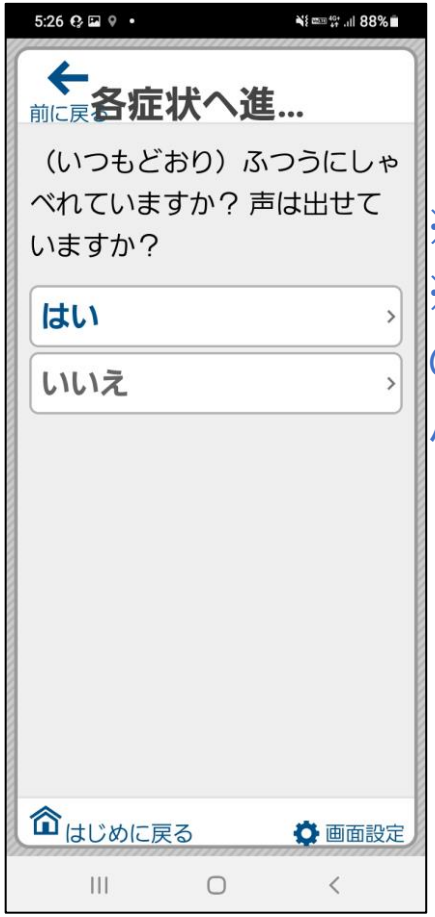
緊急度判定について

こちらのアプリでは、該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な4つの対応が表示されます



※5つの項目から症状を選択

▪▪▶



※症状確認画面
※以降p18,19の4つのパターンに分岐

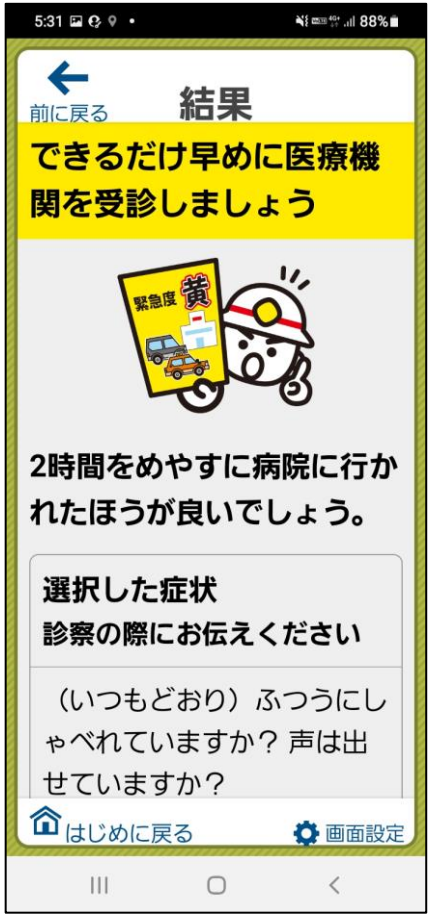
3-A 緊急度判定のしかた

緊急度判定について

こちらのアプリでは、該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な4つの対応が表示されます



※表示例1



※表示例2

3-A 緊急度判定のしかた

緊急度判定について

こちらのアプリでは、該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な4つの対応が表示されます



※表示例3

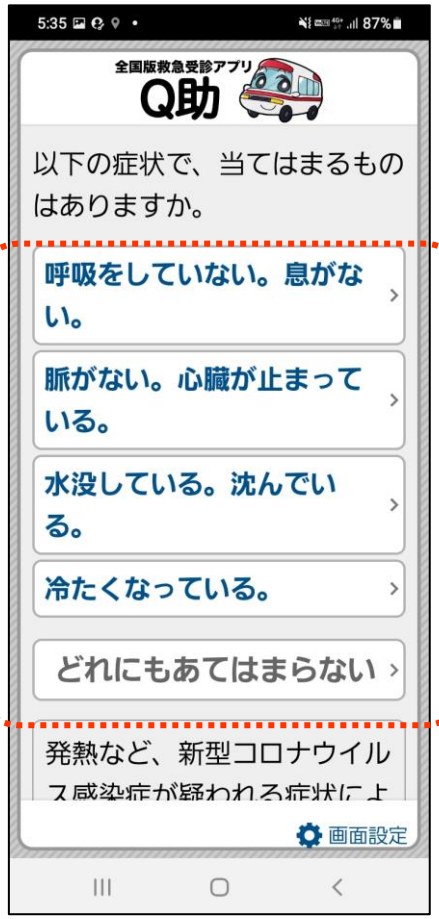


※表示例4

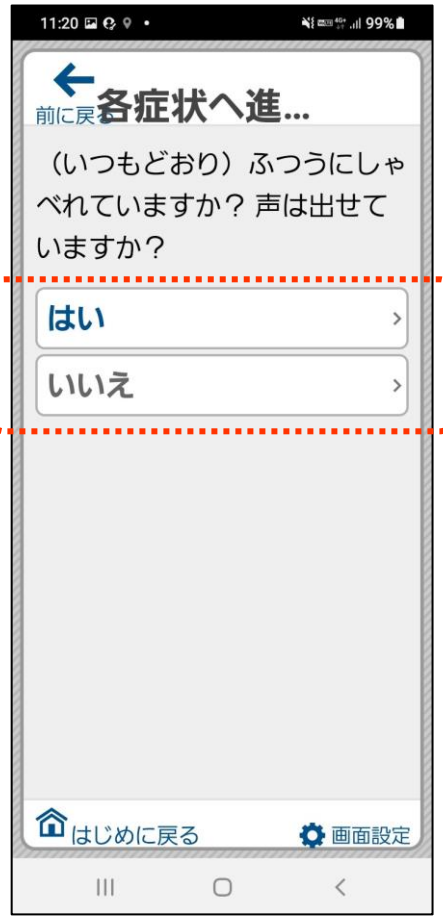
3-A 緊急度判定のしかた

緊急度判定について

❶ 当てはまる項目を押します



❷ 詳細の症状確認画面で
「はい/いいえ」を選択します



3-A 緊急度判定のしかた

緊急度判定について

❸ 症状を選択する画面が表示された場合、当てはまる症状を押します



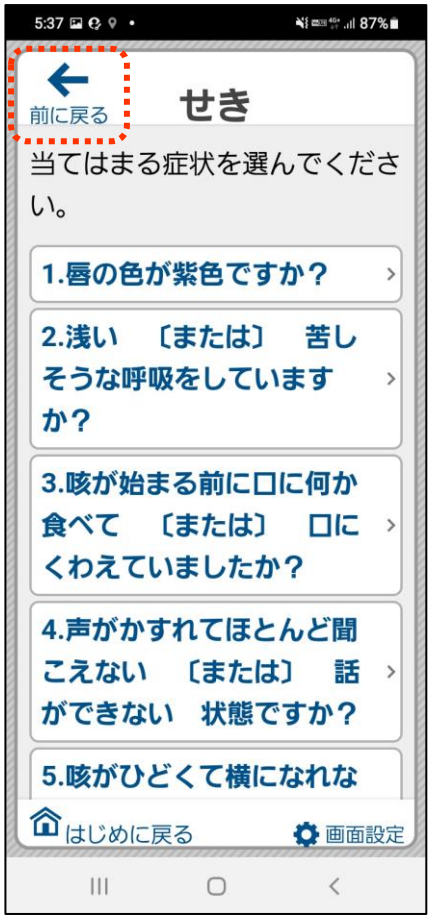
❹ 年代を選択する場合、「大人（16歳以上）」か「こども」を押します



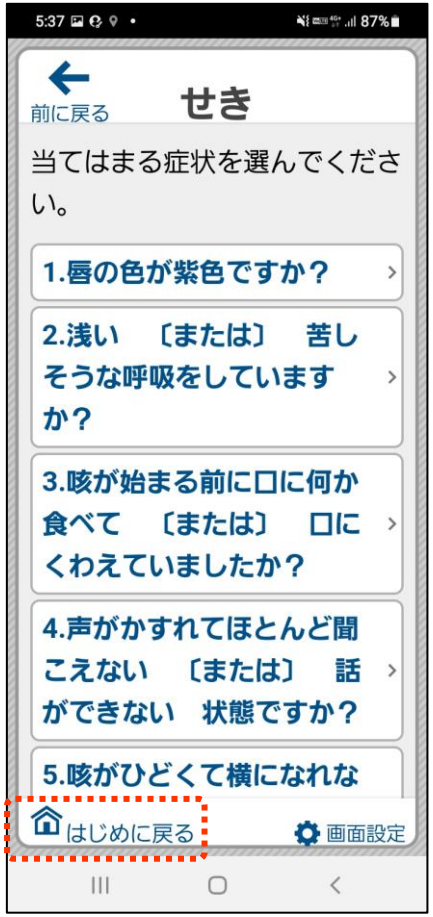
緊急度判定のしかた

緊急度判定について

⑤ 一つ前の画面に戻りたい場合、「前に戻る」を押します



⑥ はじめからやり直したい場合、「はじめに戻る」を押します



3-A 緊急度判定のしかた

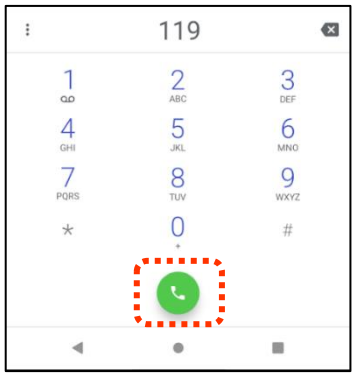
「いますぐ救急車を呼びましょう」が表示された場合はすぐに119番に電話しましょう

❶「119番に電話する」を押します

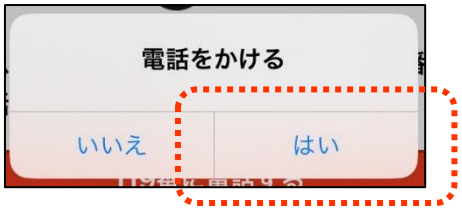


❷ Androidの場合は緑色の受話器マーク を押し、iPhoneの場合は「はい」を押します

※Androidの場合



※iPhoneの場合



3-A 緊急度判定のしかた

「いますぐ救急車を呼びましょう」が表示された場合はすぐに119番に電話しましょう

※音声による通報が困難な場合は、NET119緊急通報システムを利用できます

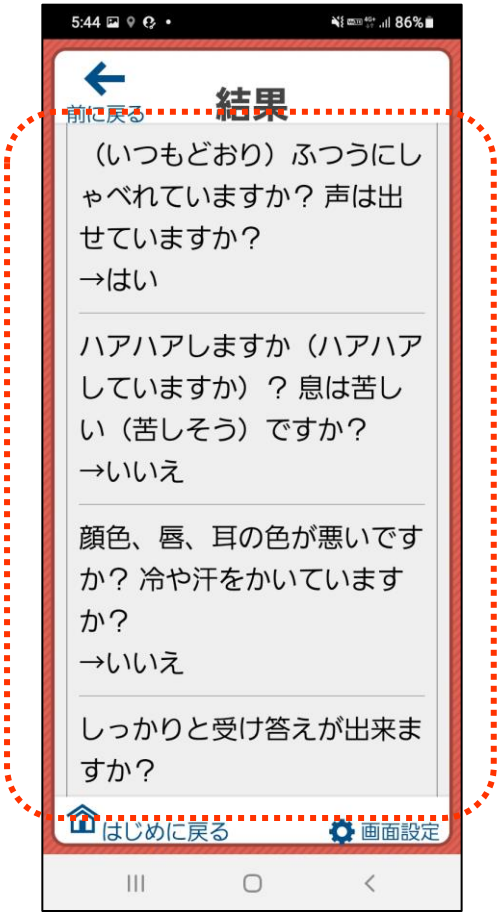
※NET119緊急通報システムの利用にあたっては事前に申請手続きが必要になります

NET119緊急通報システムの概要、導入地域
https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/kyukyumusen_kinkyutuhou/NET119.html

3-A 緊急度判定のしかた

「いますぐ救急車を呼びましょう」が表示された場合はすぐに119番に電話しましょう

❸ オペレーターと会話する際は、必要に応じて「選択した症状」を確認します

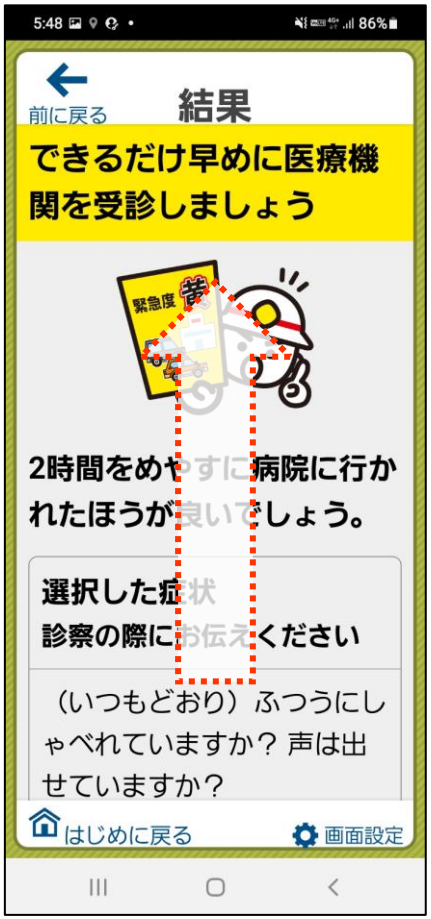


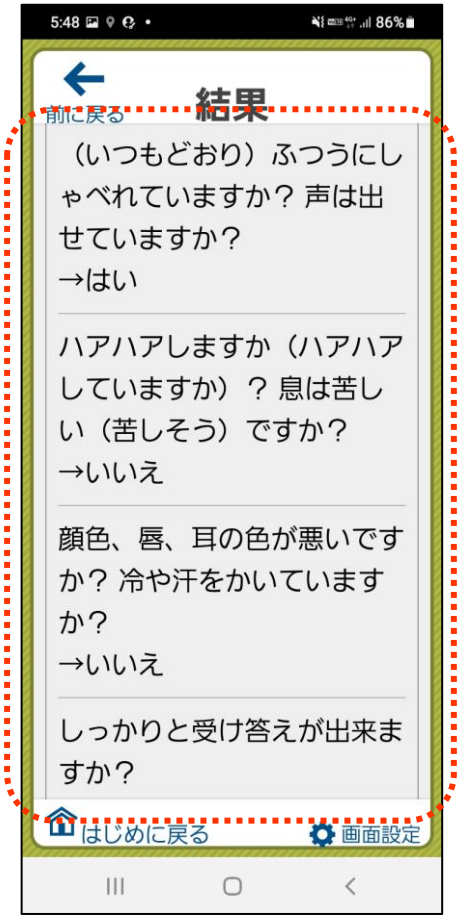
3-A 緊急度判定のしかた

「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」が表示された場合は2時間をめやすに受診しましょう

❶ 画面を下から上にスクロールします

❷ 「選択した症状」や「受診科目の参考」も参考にしてください





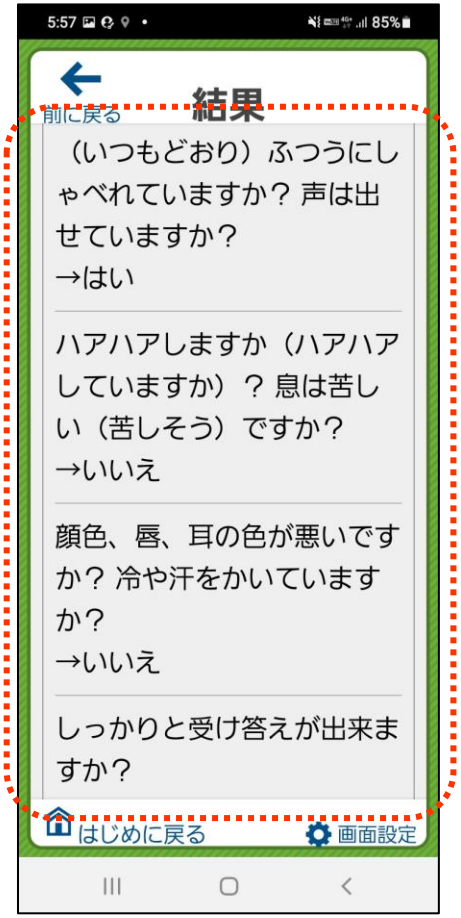
3-A 緊急度判定のしかた

「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」が表示された場合は、夜間でしたら翌日の診察でもかまいません

❶ 画面を下から上にスクロールします



❷ 「選択した症状」や「受診科目の参考」も参考にしてください



3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

医療機関・受診手段の検索方法です

❶ 結果の画面を下から上にスクロールします



※p26①、p27①の結果の画面でも同様です

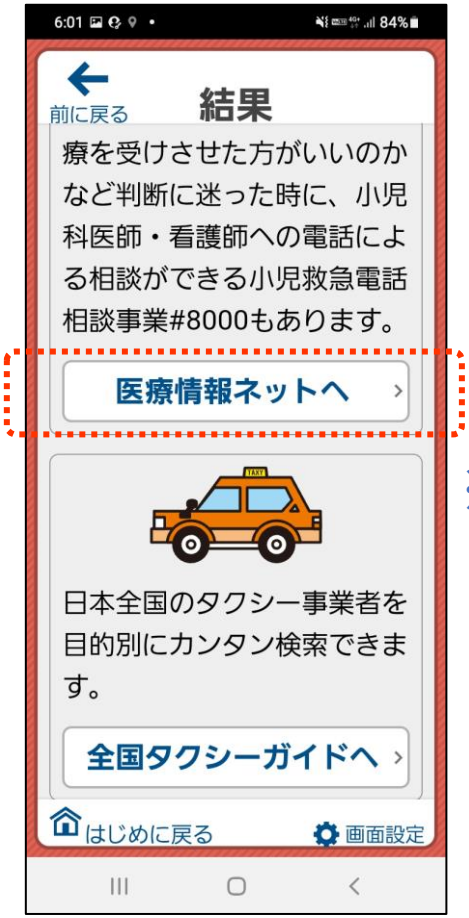
❷ 医療情報ネット/全国タクシーガイドに関するページが表示されます



3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

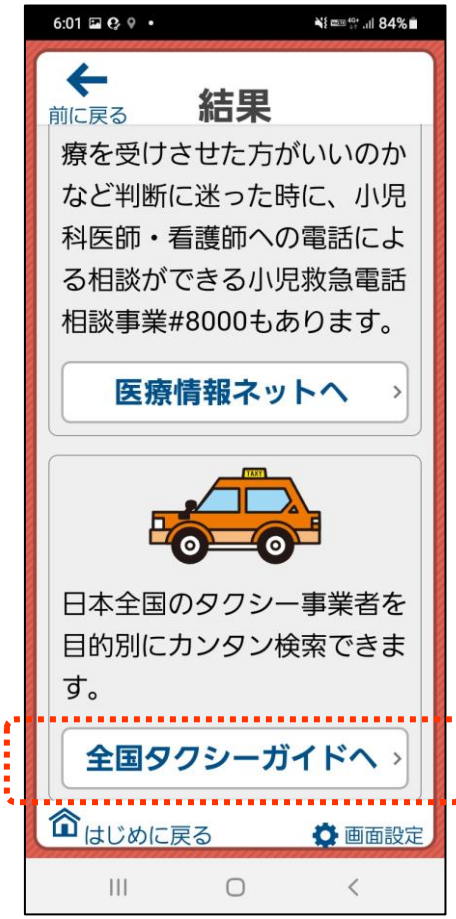
医療機関・受診手段の検索方法です

❸ 診療科目・日・時間等を検索する場合、「医療情報ネットへ」を押します



※p30へ

❹ タクシーを利用する場合、「全国タクシーガイドへ」を押します



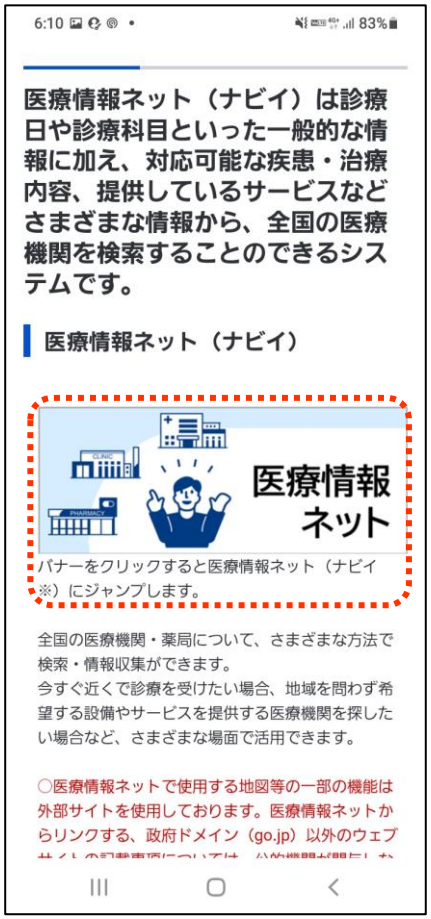
※p32へ

3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

医療情報ネットから医療機関を検索します

❶「医療情報ネット」を押します

❷ 検索したい市区町村を入力します





3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

医療情報ネットから医療機関を検索します

❸「検索」を押します



※以降、ページの案内に沿って操作をします

＜参考＞

厚生労働省 医療情報ネット

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/teikyouseido/index.html

3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

全国タクシーガイドから受診手段を検索します

❶ 画面を下から上にスクロールします ❷「救急・救援タクシー」を押します





3-B　医療機関・受診手段の検索のしかた

全国タクシーガイドから受診手段を検索します

❸ 検索したい都道府県を選択します

※電話の音声利用が難しい方は、電話リレーサービスを利用することも可能です
※電話を利用する場合、通話料がかかります



※以降、ページの案内に沿って操作をします

＜参考＞全国タクシーガイド
http://www.taxi-guide.jp/

3-C 急な症状で迷っている場合

救急安心センター（＃7119）とは？

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだが方がいいか、
今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷うことがあると思います。
そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が
救急安心センター事業（＃7119）です。

救急安心センター事業（＃7119）に寄せられた相談は、電話口で医師、看護師、
相談員がお話を伺い、病気やケガの症状を把握して、救急車を呼んだ方がいいか、
急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

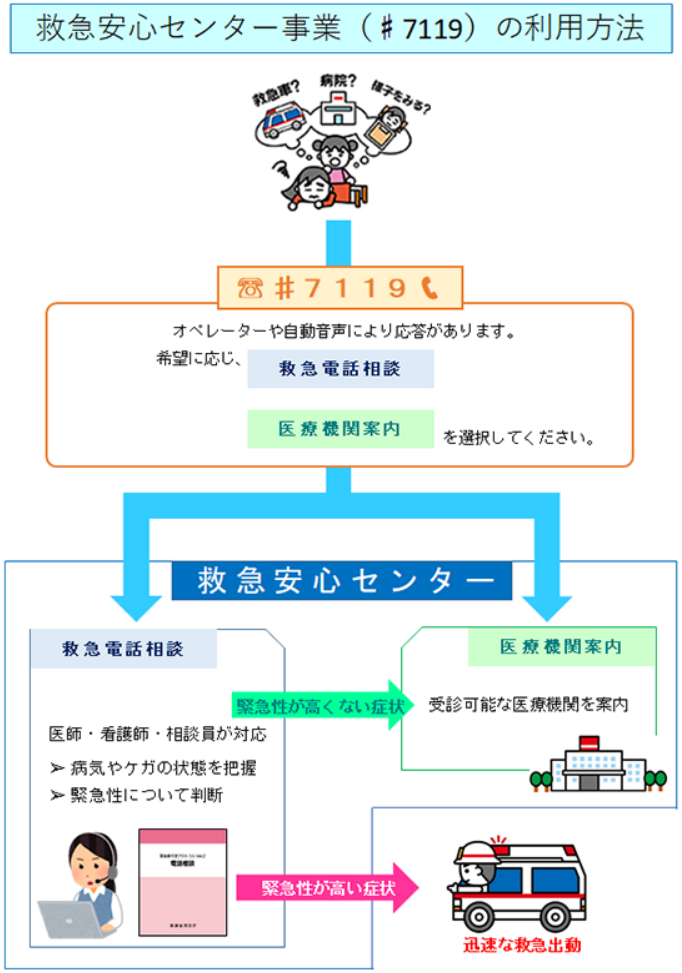
こんなときに＃7119

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、
救急安心センター事業（＃7119）に電話してください

- こんな症状で救急車を呼んでいいのかな…
- 具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな…
- 手遅れになったらどうしよう…
- 近所の目が気になるから、救急車を呼ぶのは控えよう…

3-C 急な症状で迷っている場合

救急安心センター（＃7119）の利用方法



「＃7119」（又は地域ごとに定められた電話番号）に電話することで、救急電話相談を受けることができます。

＃7119に寄せられた相談は、医師、看護師、トレーニングを受けた相談員等が電話口で傷病者の状況を聞き取り、「緊急性のある症状なのか」や「すぐに病院を受診する必要性があるか」等を判断します。相談内容に応じて、迅速な緊急出動につないだり、受診可能な医療機関の案内を受けたりすることができます。

※現在治療中の病気の治療方針、医薬品の使用方法、介護、健康、育児、精神科等に関する相談は受けられません
※相談料は無料です 通話料は各実施地域により異なります

3-C 急な症状で迷っている場合

救急安心センター（＃7119）の実施エリアについて

＃7119を行っている地域は以下URLを参照ください。
お住まいの地域をご確認の上、ご相談ください。
https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate007.html

3-C 急な症状で迷っている場合

以下のような症状がある場合にはすぐに119番に電話しましょう

おとなの場合



意識の障害
- 意識がない（返事がない）またはおかしい（もうろうとしている）
- ぐったりしている



けいれん
- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど
- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



吐き気
- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み
- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故
- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

気をつける症状

顔



- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭
- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

おなか
- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざる または、真っ黒い便が出る

胸や背中
- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

手・足
- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

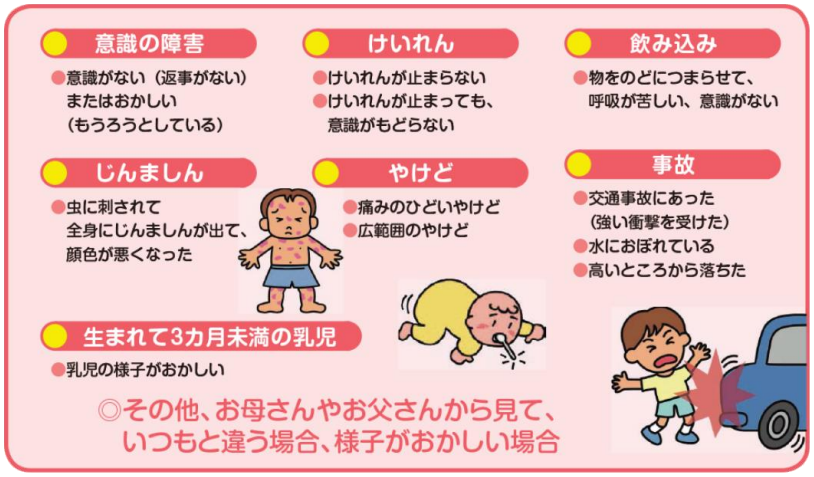
出典：https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html

3-C 急な症状で迷っている場合

以下のような症状がある場合にはすぐに119番に電話しましょう

子ども(15歳以下)の場合





気をつける症状

顔
- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭
- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

胸
- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

おなか
- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

手・足
- 手足が硬直している

出典：https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html

3-C 急な症状で迷っている場合

以下のような症状がある場合にはすぐに119番に電話しましょう

高齢者の場合



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）

けいれん
- けいれんが止まらない

けが・やけど
- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気
- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み
- 物をのどにつまらせた

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。

気をつける症状

顔
- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



頭
- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立っていられない

おなか
- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

胸や背中
- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

手・足
- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

出典：https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html

3-D 救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを順番にお伺いします。緊急性が高い場合はすべてお伺いする前でも救急車が出動します。
あわてず、ゆっくりと答えてください。

①緊急であることを伝える	②来てほしい住所を伝える	③具合の悪い方の症状を伝える	④具合の悪い方の年齢を伝える	⑤あなたのお名前と連絡先を伝える
119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。	住所を市町村名から伝えてください。 住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。	「誰が」「どのようにして」「どうなった」と簡潔に伝えてください。 また、分かる範囲で意識、呼吸の有無を伝えてください。	具合の悪い方の年齢を伝えてください。 分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。	あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります
※答えられる範囲で伝えてください
※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です

総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（応用講座）



●マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう
・公金受取口座の登録をしよう
●マイナンバーカードを申請しよう
●マイナンバーカードの機能を
スマートフォンに搭載しよう
●マイナポータルを
活用しよう
●スマートフォンで
確定申告（e-tax）を
しよう

●ハザードマップポータルサイトで
様々な災害のリスクを確認しよう

●浸水ナビを使って
水害シミュレーションを
見てみよう

●地理院地図を使って
身近な土地の
情報を知ろう

●オンライン診療を
使ってみよう

●全国版救急受診アプリ
（Q助）で病気やけがの
緊急度を 判定しよう

●生成AIを
使ってみよう

●文字表示電話サービス
（ヨメテル）を使ってみよう

●スマホで年金の情報を
確認しよう（ねんきんネット）

●デジタルリテラシーを身につけて
安心・安全にインターネットを楽しもう