

いざという時の相談先一覧

博報堂健康保険組合「100秒でよめる・できるマガジン」より



電話、携帯電話



Web サイト



フリーダイヤル



LINE

※2025 年 6 月 30 日時点の情報です。
変更になっている、または終了している場合がございます。

救急車を呼ぶべきか迷ったら？

※明らかに緊急を要する状態（意識がない、呼吸が苦しそうなど）の場合は、
ためらわずに119 番通報をしてください。



#7119（救急安心センター事業：総務省消防庁）※通話料は自己負担



Q助（全国版救急受診アプリ：総務省消防庁）



Q助



うちの子の発達が気になったら？

支援制度やイベントの情報、お近くの障害者支援センターが確認できます。



発達障害者支援センター

発達障害者支援センター
全国連絡協議会のホームページ



育児が辛い…と感じたら

子ども（18 歳未満）とその保護者のための相談窓口。



児童相談所相談専用ダイヤル（こども家庭庁）

0120-189-783（いちはやく・おなやみを）



親子のための相談 LINE

親子のための相談LINE

夜間や休日の子どもの病気やケガの時は？

※明らかに緊急を要する状態（意識がない、呼吸が苦しそうなど）の場合は、
ためらわずに119 番通報をしてください。



#8000（こども医療電話相談事業：厚生労働省）※通話料は自己負担



**こどもの救急 ONLINE
-QQ サイト**（日本小児科学会）

日本小児科学会による
監修のWebサイト。



「もしかして誤飲!？」と思ったら？



中毒 110 番（日本中毒情報センター）※通話料は自己負担

専門家が 24 時間対応で情報提供をしています

大阪：072-727-2499

つくば：029-852-9999

たばこ専用：072-726-9922（自動音声）



学校、友だち・・・子どもが悩んでいたら？



24 時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）

0120-0-78310（なやみいおう）



チャイルドライン（チャイルドライン支援センター）

0120-99-7777（毎日：午後4時～午後9時）



こどもの人権 110 番（法務省）

0120-007-110（月～金：午前8時30分～午後5時15分）

「もしかして虐待？」と思ったら？



児童相談所虐待

対応ダイヤル「189」（いちはやく）

（こども家庭庁）※通話料無料



厚生労働省が発信する全国の病院・診療所・歯科診療所・
助産所／薬局を検索できる医療情報ネット（ナビィ）はこちら



医療情報ネット
（ナビィ）

こども家庭庁
相談窓口のご案内はこちら



こども家庭庁
相談窓口を探す

博報堂健康保険組合でも健康相談を電話・メールで対応できます。

当健保契約「保健同人フロンティア」による健康相談サービス

医療機関検索とところとからだの健康電話相談

TEL：0120-226-710

からだの相談：24 時間 365 日

こころの相談：平日：9:00～21:00

土曜：10:00～18:00（日・祝・1/1～3 休）

当健保保健師

健康上の疑問や不安など、当健保加入ご家族の方も相談可
（プライバシー厳守）

TEL：03-3228-0844（専用）

平日：10:00～12:00 13:00～15:00

メール：kenkou.soudan@hakuhodo.co.jp

