

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）



LINE **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。



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）



「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
医療機関検索とこころとからだの健康電話相談

2026年6月末を以って
同サービスとの契約を終了しました

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：03-3288-0844（専用）

平日：10:00～12:00 13:00～15:00

メール：kenkou.soudan@hakuhodo.co.jp

