

# 全国版救急受診アプリ(Q助) を使って病気やけがの 緊急度を判定しましょう

①

令和6年6月

みなさん、こんにちは。

これから、全国版救急受診アプリ（Q助（きゅーすけ））  
についてご説明していきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

本講座では、全国版救急受診アプリ「Q助」を使う方法を学  
んでいきたいと思います。

「Q助」は病気やけがの症状から緊急度を判定し、救急車を  
呼ぶ必要があるかどうかについて知ることができるアプリです。

## 【補足説明】

講師の皆様は、講座を行うにあたって、次の点を注意してく  
ださい。

受講者の皆様から、全国版救急受診アプリ（Q助）や救  
急車の利用、緊急度判定の詳細等について、教材での説  
明にない内容についての質問を受けた場合は、自身の理解

で回答せずに、この教材で紹介しているURLをご案内ください。

## 目次

### 1. 全国版救急受診アプリ(Q助)を知りましょう

- A. 救急車の適時・適切な利用の重要性…………… P 4
- B. 全国版救急受診アプリ(Q助)とは…………… P 5
- C. 救急車の適時・適切な利用に関する参考情報…………… P 6
- D. 全国版救急受診アプリ(Q助)の利用手順…………… P 7

### 2. 全国版救急受診アプリ(Q助)利用の準備をしましょう

- A. 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール…………… P 9
- B. 利用登録のしかた…………… P 11

### 3. 全国版救急受診アプリ(Q助)を利用しましょう

- A. 緊急度判定のしかた…………… P 15
- B. 医療機関・受診手段の検索のしかた…………… P 20

2

この講座は全国版救急受診アプリ（Q助）を利用して病  
気やけがの緊急度を判定する方法を学ぶ講座です。

「第1章 全国版救急受診アプリ（Q助）を知りましょう」で  
は、救急車の適時・適切な利用や「Q助」の概要等につい  
て説明します。

「第2章 全国版救急受診アプリ（Q助）利用の準備をし  
ましょう」では、「Q助」のアプリのインストール方法や登録方  
法について学びます。

「第3章 全国版救急受診アプリ（Q助）を利用しましよ  
う」では、「Q助」を用いた緊急度判定の方法を学びます。

# 1

## 全国版救急 受診アプリ(Q助)を 知りましょう

3

ここでは、救急車の適時・適切な利用の重要性や「Q助」の概要、参考となる情報等について説明します。

## 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  
必要なときにかかけられるよう、  
適時・適切な利用が重要です。

4

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。

このような突然の発症に対する、早期の通報、救急隊による適切な処置、そして早期の病院搬送は、傷病者の後遺症の軽減や、早い社会復帰、救命につながります。

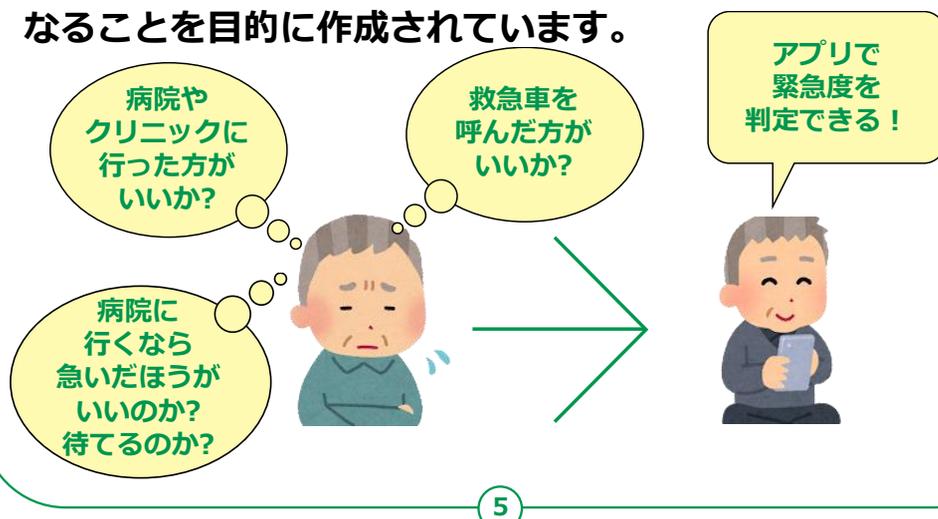
一方で、救急車は「緊急」に医療機関を受診するための地域の限られた手段です。

いざというときに、一分一秒でも早く救急車がかかけられるよう、救急車を呼ぶかどうか迷ったときは、家族や電話相談、かかりつけ医などに相談するようにしましょう。

また、次ページ以降で説明する「全国版救急受診アプリ（Q助）」を準備しておくことで、救急車を呼ぶかどうかの判断の参考にすることもできます。

## 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。



これからご説明する「全国版救急受診アプリ (Q助)」は、急な病気やけがをした際に、「病院やクリニックに行った方がいいのか？」、「行くなら急いだ方がいいのか？ 待てるのか？」、それとも「救急車をいまずぐ呼んだ方がいいのか？」など、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。

### 【補足説明】

講師の皆様は、「Q助」の判定はあくまでも1つの目安であることをお伝えください。

また、ご自身でスマートフォンをうまく操作できない状態の時は、無理に「Q助」を利用せず、電話相談やかかりつけ医に相談するか、場合によっては救急車を呼ぶようご案内ください。

## 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>

救急お役立ち ポータルサイト

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



救急安心センター事業(#7119)ってナニ?

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

6

救急車の適時・適切な利用に関する確認サイトについてご説明します。

本ページに、救急車の適時・適切な利用について、参考となる情報が掲載されているホームページのURLを記載しています。

「全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)」については消防庁のホームページもご覧ください。

また、緊急度判定についての詳細情報や、救急車の役割等を絵本やアニメーションを使って、年代別にわかりやすく解説した「救急お役立ちポータルサイト」で、さらに詳しく学ぶことができます。

救急車を呼ぶかどうか判断に迷ったときに、医師や看護師等の専門家に救急相談ができる#7119の詳細については、「救急安心センター事業(#7119)ってナニ?」のページもご参照ください。

## 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します。

### Q助の利用準備

- ① 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール
- ② 利用設定

### Q助での緊急度判定

- ① 緊急度判定の実施
- ② 医療機関・受診手段の検索

7

「Q助」による緊急度判定を行う準備について、①「Q助」のインストール、②利用設定の流れでご説明します。

次に、アプリを利用する準備ができたなら、「Q助」を用いた緊急度判定の方法を、  
①緊急度判定の実施、②医療機関・受診手段の検索の流れでご説明します。

# 2

## 全国版救急 受診アプリ(Q助)利用の 準備をしましょう

8

ここでは、「Q助」を利用する準備についてご説明します。

「Q助」のインストールや利用登録を行っていきます。

## 2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール Androidの場合

全国版救急受診アプリ(Q助)をインストールします。

- ① 「Playストア」を押す
- ② 「アプリやゲームを検索」を押す
- ③ 「Q助」を検索
- ④ 「インストール」を押す



※ WEBサイトへ接続するため  
別途通信料がかかることがあります。

9

「Q助」のインストールの仕方について説明します。

最初に、Androidスマートフォンをお持ちの方の操作方法です。

- ① 「Playストア」を押します。
- ② 「アプリやゲームを検索」を押します。
- ③ 検索文章の入力箇所に「Q助」と入力し、検索します。

「Q」の文字は小文字の「q」でも構いません。

- ④ 全国版救急受診アプリ「Q助」のアプリが表示されたら「インストール」を押します。

インストールが始まります。

## 2-A 全国版救急受診アプリ(Q助)のインストール iPhoneの場合

①

「App Store」を  
押す

②

「検索」を押す

③

「ゲーム、App、  
ストーリーなど」を  
押す

④

「Q助」を検索

⑤

「入手」を押す



※ WEBサイトへ接続するため  
別途通信料がかかることがあります。

10

次にiPhoneの場合の操作方法です。

①「App Store（アップストア）」を押します。

②「検索」を押します。

③「ゲーム、App、ストーリーなど」を押します。

④検索文章の入力箇所に「Q助」と入力します。

Androidと同様に、「Q」の文字は小文字の「q」でも構いません。

⑤「入手」を押します。

インストールが始まります。

## 2-B 利用登録のしかた

利用設定を行います。

①

ホーム画面から  
「Q助」を押す

②

利用規約を確認して  
「利用規約に同意する」を  
押す



11

アプリがインストールできたらアプリを起動して利用設定を行います。

①ホーム画面から、「Q助」のアイコンを押します。

②「利用規約」が表示されますので、画面を指で下にスライドさせ、内容を確認し、

最後に「利用規約に同意する」を押します。

## 2-B 利用設定のしかた

③

画面右下の  
「画面設定」を押す

【初回起動時の画面】



【2回目以降起動時の画面】



12

③最初に起動したときは、左側の画面になります。内容を確認したら画面右下の「画面設定」を押します。

利用設定はいつでも変更が可能です。

アプリを2回目以降に起動したときは右の画面が最初の立ち上げ画面になりますが、その際も同じように「画面設定」を押します。

## 2-B 利用設定のしかた

- ④ 「通常/高コントラスト/明度反転」のいずれかを押す
- ⑤ 「カラー/白黒」のいずれかを押す
- ⑥ 「標準/中/大」のいずれかを押す
- ⑦ 「通常/動きを減らす」のいずれかを押す
- ⑧ すべての設定が完了したら「閉じる」を押す



13

設定項目が表示されます。

表示される文字の大きさはもちろん、カラーか白黒、どちらで表示するかなどの選択が簡単にでき、自分が一番見やすい画面を設定することができるようになっています。

④視覚効果の設定です。「通常/高コントラスト/明度反転」のいずれかを押します。

⑤色の表示の設定です。「カラー/白黒」のいずれかを押します。

⑥文字の大きさの設定です。「標準/中/大」のいずれかを押します。

⑦画面の動きの設定です。「通常/動きを減らす」のいずれかを押します。

⑧すべての設定が完了したら、最後に「閉じる」を押します。

これで「Q助」を利用する準備が整いました。

# 3

## 全国版救急 受診アプリ(Q助)を 利用しましょう

14

ここでは、「Q助」を利用してどのように緊急度判定を行うのか、  
ご説明します。

## 3-A 緊急度判定のしかた

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対応（「いますぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」又は「引き続き、注意して様子を見てください」）が表示されます。



15

「Q助」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4つの対応が表示されます。

- ・最も緊急度が高い「いますぐ救急車を呼びましょう」は赤色
- ・2番目に緊急度が高い「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」は黄色
- ・3番目に緊急度が高い「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」は緑色
- ・最も緊急度が低い「引き続き、注意して様子を見てください」は青色

で表現されています。

なお、「引き続き、注意して様子を見てください」が表示された場合は、緊急度が高くありませんので、家庭での経過観察または通常診療時間内での受診をお勧めします。

## 3-A 緊急度判定のしかた

- 1 当てはまる項目を押す
- 2 詳細の症状確認画面が表示されたら「はい/いいえ」を選択する
- 3 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す
- 4 年代を選択する場合、「大人(16歳以上)/子ども」のいずれかを押す
- 5 一つ前の画面に戻りたい場合、「前に戻る」を押す
- 6 はじめからやり直したい場合、「はじめに戻る」を押す



「Q助」を起動すると、現在の症状についての質問が表示されます。

①ホーム画面で当てはまる項目を押します。

②「はい」か「いいえ」を選択する詳細の病状について確認される画面が表示された場合は当てはまる方を押します。

③「急に息が苦しくなりましたか？」や「胸の痛みがありますか？」といった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。

④「大人(16歳以上)」か「子ども」かを選択する画面が表示された場合、いずれかを押します。

⑤答えている最中に、1つ前の画面に戻りたい場合は、画面左上にある「前に戻る」を押します。

⑥はじめからやり直したい場合は、画面左下の「はじめに戻る」を押してください。

## 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、緊急度が高いので、すぐに119番に電話してください。

- ① すぐに救急車を呼ぶ場合は「119番に電話する」を押し、iPhoneの場合は「はい」を選択。Androidの場合は電話アプリに画面が切り替わるので、緑のボタンを押す

※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](https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/kyukyumusen_kinkyutuhou/net119.html)

- ② 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

17



赤色の「いますぐ救急車を呼びましょう」が表示された場合は、緊急度が高いので、すぐに119番に電話してください。

- ① iPhoneの場合は、同じ画面にある「119番に電話する」を押し、「電話をかける」の表示に「はい」を選択すると119番に繋がります。

ここで「はい」を選択してしまうと、本当に電話が繋がってしまいますので、緊急時以外には絶対に押さないようにしましょう。

Androidの場合は電話アプリに画面が切り替わり緑の受話器マークのボタンを押すと119番に繋がります。

ここで緑のボタンを押してしまうと、本当に電話がつながってしまいますので、緊急時以外には絶対に押さないようにしましょう。

なお、音声による通話が困難な方には、画面上の操作で、救急車や消防車の要請ができる「Net119緊急通報システム」もありますので、必要に応じてご活用ください。

②「Q助」で選択した症状もすべて画面に表示されますので、オペレーターに症状を伝える際の参考にしてください。

ここからは、Net119緊急通報システムを利用する際の注意点です。

Net119緊急通報システムを利用できない地域もありますので、ご注意ください。

Net119緊急通報システムを導入している地域は、消防庁のホームページから確認することができます。

また、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。

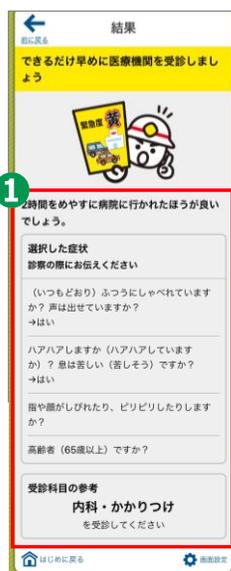
具体的な申請方法については、お住まいの自治体のHP等をご確認ください。

## 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時間をめやすに病院を受診するようにしましょう。

①

画面の指示に従って医療機関への受診を検討（受診にあたっては、「選択した症状」や「受診科目の参考」も参考にしてください）



18

黄色の「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、今すぐに救急車を呼ぶ必要はありませんが、

2時間をめやすに病院を受診するようにしましょう。

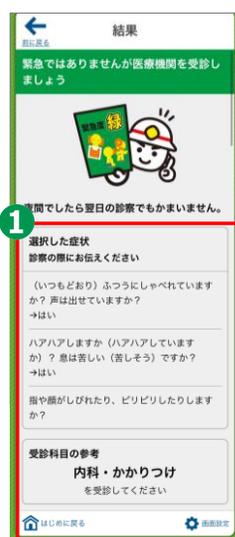
画面下部には、「Q助」で選択した症状や、何科を受診すればよいかの参考も表示されますので、受診の際に参考にしてください。

## 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療でもかまいません。

①

画面の指示に従って医療機関への受診を検討（受診にあたっては、「選択した症状」や「受診科目の参考」も参考にしてください）



19

緑色の「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療でもかまいません。

「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」の場合と同じく、画面下部には、「Q助」で選択した症状や、何科を受診すればよいかの参考も表示されますので、受診の際に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

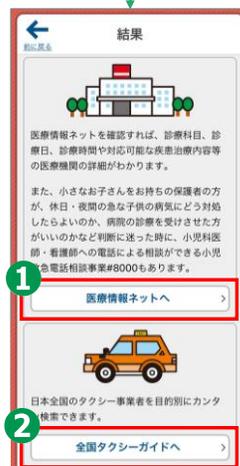
医療機関・受診手段を検索します。

①

診療科目、診療日、  
診療時間等を検索する場合、  
結果を下にスライドし、  
「医療情報ネットへ」を  
押す

②

受診にあたって  
タクシーを利用する場合、  
「全国タクシーガイドへ」を  
押す



20

「Q助」から、医療機関や受診手段の検索を行うこともできます。

結果が表示されている画面を下へスライドすると、「医療情報ネットへ」と「全国タクシーガイドへ」という項目が表示されます。

① 診療科目や診療日・時間等を検索する場合、「医療情報ネットへ」を押します。

「医療情報ネット」に接続されます。

② 受診にあたって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。

「全国タクシーガイド」で全国のタクシー事業者を目的別に検索することができます。

## 3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

### 医療機関を検索します。

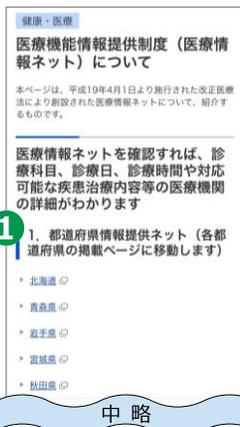
①

医療情報ネットが表示されますので、検索したい都道府県を押す（各都道府県の掲載ページが表示されます）



<参考> 医療情報ネット

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)



21

「医療情報ネットへ」を押すと、「医療情報ネット」が表示されます。

①該当する都道府県を押してください。

各都道府県が医療情報をまとめたページが表示されますので、各々の画面の指示に従って進めば、受診できる医療機関や日時などを検索することが可能です。

「医療情報ネット」の詳細については、厚生労働省のHPも併せてご参照ください。

## 3-B 医療機関・受診手段の検索のしかた

受診手段を検索します。

①

全国タクシーガイドが表示されますので、「ご希望のタクシーをお選びください」で「救急・救援タクシー」を押す

②

画面を下にスライドさせ、「タクシーを利用される都道府県をお選びください」で「都道府県を選択して下さい」を押し、検索したい都道府県を押す

※電話を利用する場合、通話料がかかります。  
※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。



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



22

「全国タクシーガイドへ」を押すと、受診手段を検索できます。

①「全国タクシーガイドへ」を押すと、「全国タクシーガイド」が表示されますので、

「ご希望のタクシーをお選びください」の項目で、「救急・救援タクシー」を押してください。

②次に、画面を下にスライドさせて、「タクシーを利用される都道府県をお選びください」の項目で、

「都道府県を選択して下さい」を押し、検索したい都道府県を選択してください。

条件に合致するタクシー会社の電話番号やURL等が表示されます。

また、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。

「全国タクシーガイド」の詳細については、全国タクシーガイドのHPも併せてご参照ください。

以上で全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法についての

講座は終了となります。