



# 津市救急・健康相談ダイヤル24 保存版

24時間年中無休／通話料・相談料無料 平成23年10月1日より



携帯電話からも使用可能です。



赤ちゃんが夜中などに熱を出した、どうしよう？



不意のケガの応急手当て、どうすればいいの？



安心してお電話ください。私たちがわかりやすくアドバイスいたします。

病気や体の不調で相談したい時



家庭での介護や家族の健康状態で悩んでしまう時



看護師・保健師・医師が24時間・年中無休体制でご相談に応じ、わかりやすくアドバイスいたします。



気になる身体の症状

けがの応急処置方法

医療相談・健康相談等

フリーダイヤル

ハシレ

ツキュウキュウ



# 0120-840-299

## 《ご利用方法》

電話がつながりましたら、ご住所・年齢等、場合によっては、お名前を告げてご利用ください。

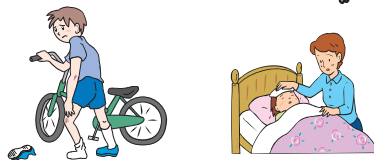
ご相談内容に応じてアドバイスいたします。なお、非通知設定の電話からの相談は受けることができませんので、ご注意ください。

※詳細は裏面をごらんください。このパンフレットは、ご家庭等で保管いただき、ご利用ください。

# ◆医師や看護師など専門スタッフが、市民の皆様のご相談にお答えします。

## 医療相談

- 気になる身体の症状や病気に関する相談  
何科を受診すべきか、どんな病気が考えられるか、どんな治療法があるか  
どんな注意を家庭ですべきか、受診したらどんな検査をするか  
服用している薬の効能や副作用について、検査データについての説明  
応急処置など
- 赤ちゃんや子どもの急病についての相談  
熱を出した時や、けがなどをした時の対処法について  
誤飲や転倒したときなどの応急処置について



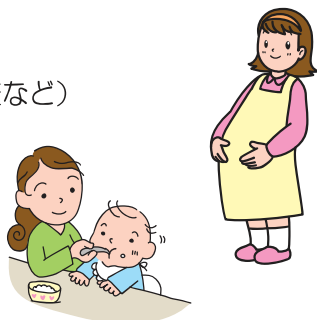
## 医療機関のご案内

- 病気やケガの症状によってどんな医療機関を選べばよいか
- 夜間や休日の応急診療所などのご案内



## 妊娠・出産・育児相談

- 妊娠・出産についての相談  
妊娠中の各種相談（食事・生活・運動・病気、薬の内服、検査など）
- 育児についての相談  
赤ちゃんの発育についての悩みなど育児に関するご相談  
お子さんの気になる癖など（指しゃぶり、爪かみなど）  
月齢に合わせた授乳、離乳食、おやつとの与え方、回数など  
トイレトレーニングの時期や方法、おねしょについて



## こんな時は迷わず119番通報を！

- 意識がない、またはもうろうとしているとき
- 呼吸や脈が不規則または停止しているとき
- 多量の出血があるとき
- けいれんやひきつけが治まらないとき
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛などの痛みがあるとき
- 明らかに重症と思われるとき



## 健康づくりに関する相談

- 健康の保持・増進、病気の予防のため  
どのような食事や運動をするべきか
- 予防接種、検査、健康診断、  
人間ドックの内容、結果評価など



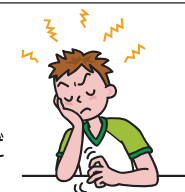
## 介護相談

- 運動指導（介護予防や転倒の予防方法など）
- 食事指導（水分補給、食事の選び方など）
- 高齢者の介護方法について（床ずれ防止、  
排泄、体位交換、寝衣交換、寝衣調整など）
- 室温や湿度の調整方法など  
介護環境について



## メンタルヘルスの相談

- 生き方や対人関係の悩み
- 職場や学校、家庭等でのストレスや悩み
- 気分障害・不安障害・摂食障害・不眠など



## 津市救急・健康相談ダイヤル24



# 0120-840-299

24時間年中無休／通話料・相談料無料

- 担当 津市健康福祉部地域医療推進室  
電話 059-229-3372  
FAX 059-229-3018  
E-mail: 229-3372@city.tsu.lg.jp



このシールをご利用ください。

※ご自宅の電話機などの近くに貼っておくと便利です。



津市救急・健康相談ダイヤル24



0120-840-299

〔ご利用方法〕住所と年齢等を告げて、ご利用ください。

例えばこんな時、お電話ください。



怪我の応急手当  
を教えて



夜中に赤ちゃんが熱を  
出した時の対応について



飲んでいる薬について  
詳しく知りたい



家族の介護のことで  
相談したい



ストレスが溜まっていて  
精神的にまいっている