

◆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。

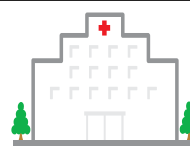
医療相談

- 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



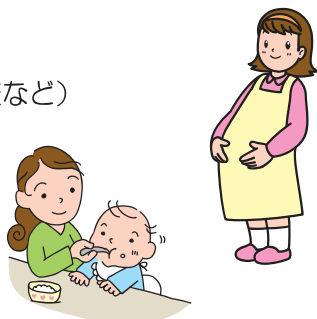
医療機関のご案内

- 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



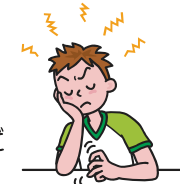
介護相談

- 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

