

# ◆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）

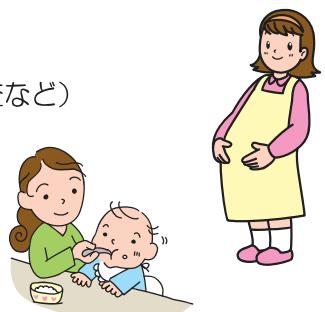
### ●育児についての相談

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、おやつの与え方、回数など

トイレット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

