

ご覧になったあとは、見やすい場所へ掲示するなどして活用してください。



# 香取市健康相談ダイヤル24

香取市民専用



- この相談ダイヤルは香取市民専用です。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせて頂く場合がございます。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし、生命の危険等、守秘の限界を超えると判断した場合を除きます。



# 0120-110-474

受付時間／24時間・年中無休 相談料・通話料無料

(携帯電話からも使用できます)

詳しい相談内容は  
裏面をご覧ください

# 看護師・医師などの専門スタッフが 皆様からのご相談にお答えします



## 健康・医療相談

- 気になる身体の症状などについての相談  
頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、腹痛、胸痛、  
動悸、月経異常、更年期症状、膝痛、腰痛、  
血便、下痢、頻尿、排尿痛、手足のしびれ、  
発疹発熱  
⇒何科を受診すべきか、どんな病気が考えら  
れるか、どんな注意を家庭ですべきか、応急  
処置など
- 病気に関する相談  
飲んで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（数値が高い・低  
いときはどんなことが考えられるか、家庭で  
注意することはなど）

## 出産・育児相談

- 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  
お子さんの気になる癖など（指しゃぶり、爪  
かみなど）  
誤飲や転倒したときなどの応急処置について  
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

## 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、食事、体位交換、寝衣交換、寝衣調整など）
- 季節に応じた室温・湿度の調整方法などの介  
護する環境について

## 医療機関情報案内

- 最寄りの医療機関や受診可能な医療機関の  
案内
- 専門病院やリハビリ病院、人間ドックやPET  
検診施設のご紹介

## こんな時は迷わず119番を!!

- 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
- 多量の出血がある
- けいれんやひきつけが治らない
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛などの痛みがある
- 明らかに重症と思われるとき

