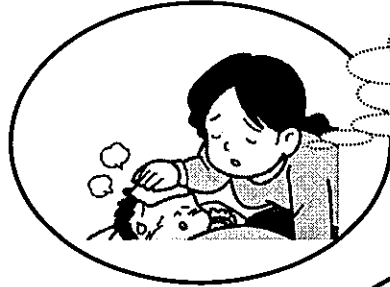




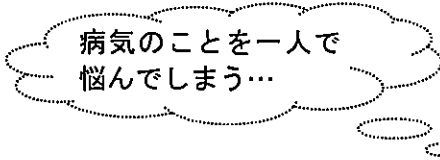
市原市民専用

# いちばら健康・医療相談ダイヤル24

H23年7月1日からサービス開始／通話料・相談料無料（携帯電話からも使用できます）



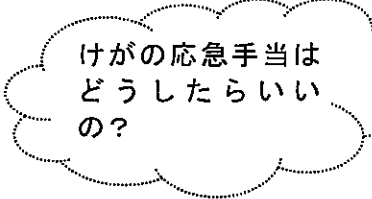
赤ちゃんが夜中に熱を出した。どうしよう？



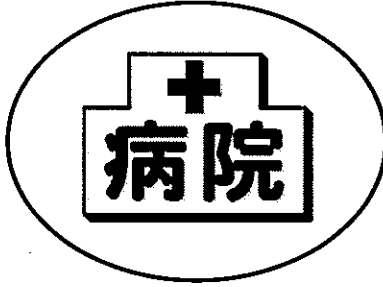
病気のことを一人で悩んでしまう…



近くの病院や専門病院などのご案内



けがの応急手当はどうしたらいいの？



**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、分かりやすくアドバイスします**

気になる身体の症状

けがの応急処置方法

医療機関のご案内

市原市民限定のサービスのため、電話番号は市原市役所保健福祉課へお問い合わせください。  
TEL 23-9813 FAX 22-3325

- プライバシーは厳守されるシステムとなっておりますので安心してご相談ください。
  - 言語や聴覚に障がいのある方はFAXによる相談をご利用いただけます。専用用紙をご用意していますので市原市保健福祉課へお問い合わせください。
- 【ご利用方法】 電話がつながりましたら、お名前・年齢を教えてください。ご相談内容に応じてアドバイスいたします。  
※専門的な医療機関情報等については、内容により返答が翌日になることがあります。

相談内容などの詳細は裏面をご覧ください

# ◆看護師や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  
対人関係の悩み、職場や子育てに関するストレス、不眠など  
⇒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  
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（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）



## 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夜間・休日に受診可能な医療機関のご案内
- 専門病院やリハビリ病院、人間ドックやPET 検診施設\*の情報  
\*PET 検診施設：PET撮影(陽電子放出断層撮影)を用いた最新のがん検診を行っている施設

## 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



## 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とき
- 多量の出血があるとき
- けいれんやひきつけが治らないとき
- 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



## 急病診療案内テレホンガイド（電話：22-0101）

この電話相談のほか、自動音声によるテレホンガイドでも、休日・夜間の急病医療機関をご案内しています

市原市役所 保健福祉部 保健福祉課

電話：23-9813（直通） FAX：22-3325