

### 妊娠・出産・子育て

- 妊娠中の食事、生活、運動、病気、服薬、検査について知りたい
- 乳幼児の発育や育児疲れに悩んでいる



### 健康づくり・健康管理

- 健康の保持と増進のための食生活や運動が知りたい
- 健診の結果に気になるところがある



### 介護

- 介護予防に効果的な運動が知りたい
- 高齢者の介護方法で分からないことがある
- 介護疲れなど悩みがある



その他、市ホームページに相談先やウェブサイトなどを掲載しています。

### 救急車を呼ぶべき主な症状

急に倒れた、意識がない

けいれんが続く

激しい頭痛、胸痛、腹痛など

広い範囲のやけど

交通事故による負傷

脳卒中の疑い

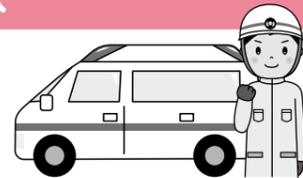
**F A S T**

息苦しい、息をしていない

心筋梗塞の疑い

- F**ace かお……顔の片方が下がる、ゆがむ
- A**rm うで……片腕に力が入らない
- S**peech ことば……ろれつが回らない、言葉が出ない
- T**ime じかん……上の3つのうち1つでも症状が出たらすぐ119番を！発症時刻も伝えましょう

- 手で胸を押さえたくなるような胸の圧迫感がある
- 胸のほか、首、のど、あごにまで圧迫感がある



# かみす健康ダイヤル24

☎ 保健予防課 TEL0299-92-0141



急なけがや病気、健康に関することなど、不安や心配なことはありませんか。かみす健康ダイヤル24は、市民の皆さんからの健康や医療などの相談を24時間体制で受け付けています。スタッフは、医師・保健師・看護師などの専門的な資格を持っており、医療機関の受診の目安や、育児、介護などに関するアドバイスも受けられます。ぜひお気軽にご利用ください。

### かみす健康ダイヤル24

TEL 0120-1331-69

- ※発信者番号は「通知設定」でおかけください
- ※つながらない場合は、はじめに「186」をつけておかけください
- ※年齢や住所などをお聞きする場合がありますが、プライバシーは厳守されます
- ※ご利用者の状況または相談内容により、相談をお受けできない場合があります



利用できる人 **神栖市民**

受付時間 **24時間年中無休**

### 例えばこんなとき

#### 病気やけが

- 子どもが夜中に発熱して、どうしたらよいか分からない
- けがの応急手当について知りたい
- 何科を受診したら良いかわからない
- 病院に行くか迷っている



#### 医療機関のご案内

- 夜間や休日に受診できる医療機関が知りたい
- 自宅から近い医療機関を教えてください

