

# 伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

心と体のさまざまなご相談に、24時間体制でお応えいたします！

- 電話がつながりましたら、場合によっては、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。
- どこからでも、伊賀市にお住まいのみなさまが無料（フリーダイヤル）でのご相談できます。
- プライバシーは厳守されるシステムになっていますので、安心してご相談ください。

24時間  
年中無休

(フリーダイヤル)



(通話料無料)

# 0120-4199-22

- 携帯電話からご利用いただけます。番号非通知設定の方は、電話番号の前に「186」を押してご利用ください。
- 公衆電話からのご利用はできません。

## 健康づくり

- ◎健康のための栄養・食事
- ◎適切な運動
- ◎禁煙・禁酒のコツ
- ◎ダイエットの悩み

24時間体制で  
お応えします

## 医師にかかる前に

- ◎受診の目安
- ◎受診科目の選択
- ◎希望地域などの情報

## メンタルヘルス

- ◎心の悩み(職場の対人関係など)
- ◎ストレスへの対処法
- ◎ストレスによる身体の症状
- ◎不眠など

## 身体の症状と対処

- ◎身体の症状の不安
- ◎症状に応じたケア
- ◎薬の種類や副作用、飲み方
- ◎緊急時の応急処置

## 健康管理

- ◎健診の内容
- ◎健診結果の見方
- ◎基準値を外れたときに注意すること
- ◎予防接種の種類や接種時期

## 妊娠・出産・育児

- ◎妊娠・分娩について
- ◎妊娠中・出産後の生活
- ◎乳幼児の食事  
(授乳、離乳食など)
- ◎育児の悩み(夜泣き、癪など)

0120-  
4199-22

## 家庭内介護

- ◎看護、介護の方法
- ◎介護サービスの種類・内容
- ◎介護施設情報
- ◎介護疲れ