

# 電話健康相談

無 休 で ナ ヤ ミ

# 069 - 7833

(24時間年中無休 通話料・相談料無料)

室蘭市国民健康保険では、  
室蘭市民を対象に電話による24時間体制の健康相談を実施しています。

《詳細》保険年金課国保係  
☎ 25 2702

## お電話ください。

疲れているのによく眠れない。

休日なので、診察できる病院を教えてください。

真夜中の急病で、だれにも連絡できない。

アトピーの専門病院を知りたい。

たとえばこんな時…



いつもと様子が違う  
どうしましょう？



ちょっとしたケガの  
応急処置は？



飲んでいる薬について不安な時



病気のこと  
一人で悩んで  
しまう時

## 利用方法

電話がつながったら、名前と年齢を教えてください(匿名可)。

ご相談内容に応じてアドバイスします。

## 健康・医療相談

医師・保健師・看護師が24時間・年中無休体制で健康・医療・看護・介護・育児・メンタルヘルスの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

## 夜間・休日の医療機関の案内

夜間・休日に開いている医療機関(または医療情報案内機関)の案内をします。

## 医療機関情報の提供

専門病院・リハビリ病院等の情報提供をします。

## 介護などの情報の提供

介護用品・ホームヘルパー派遣業者の紹介と全国福祉施設・全国の行政福祉サービスの案内をします。

- いつでも、どこからでも、あなたと家族が無料(フリーダイヤル)で相談できます。
- 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、安心してご利用ください。
- 内容により返答が翌日になることがあります。



# 室蘭市 電話

フリーダイヤル



# 0120-□

## 電話健康相談に寄せられた例

### ●働きざかりの人に

- ・糖尿病で現在治療中ですが、外食の際、注意することは。(46歳・男性)
- ・月に1・2回ほど胸が苦しくなります。注意すること、何科の病院へ行けば良いのかを教えてください。(52歳・女性)
- ・健康診断で中性脂肪の数値が360と言われました。肝臓の再検査を勧められましたが、当面気をつけることは。(42歳・男性)
- ・少し前から体内の20~30カ所に赤いはん点のようなものができました。痛みもかゆみもないのですが。(28歳・男性)

### ●精神的に疲労している人に

- ・朝の電車で突然、恐怖感におそわれて思わず電車を降りてしまいました。この場合、どんな病院で治療を受けたら良いのでしょうか。(38歳・男性)
- ・部署が変わってから下痢と腹痛に悩むようになり、朝の出勤まで、トイレに行くため通勤電車を途中下車することもたびたびです。(40歳・男性)
- ・転勤後、業務内容が変化して緊張感を強いられるためでしょうか、頭痛がどんどんひどくなり、顔や頭がしびれるようになりました。(43歳・男性)

### ●乳幼児・小学生のいる人に

- ・アトピーがひどく、かゆみで夜も眠れないようです。何か良い治療法はないでしょうか。(6歳・男児)
- ・ひきつけを起こし意識がなくなり、おう吐して39度の熱を出しています。てんかんの発作でしょうか。(3歳・女児)
- ・ナフタリンを誤って食べてしまいました。応急処置は。(4歳・男児)
- ・子供のいびきが大きく、とても心配です。(8歳・男児)
- ・夜泣きがなかなか止まらず心配です。(生後3カ月・男児)
- ・赤ちゃんが、ミルクを飲んだ後、よく吐くので心配です。(生後2カ月・女児)

### ●医療機関情報など

- ・リハビリのできる転院先の病院を教えてください。(72歳・女性)
- ・ラマーズ法をやっている近くの産婦人科を教えてください。(28歳・女性)
- ・ホームヘルパー派遣業者を教えてください。(80歳・男性)

## こんな時、すぐ

ストレスがたまって、精神的にまいっている。

不意のケガで応急処置を知りたい。

原因が分からず、食欲がない。

家族の介護のことで相談したい。



このようなサービスを



夜間・休日の医療機関のご案内

看護スタッフによる看護・介護相談



医師による健康相談