

ひらかた健康ほっとライン24

健康・医療・介護・出産・育児・メンタルヘルス相談

 0120-513-080

- ★ 枚方市民のための相談ダイヤルです。
- ★ お名前（匿名可）・ご住所・年齢の確認があります（プライバシーは厳守されるシステムになっておりますのでご安心ください）。
- ★ 携帯電話からも無料でご利用いただけます。
- ★ 非通知設定の電話からダイヤルする場合は、はじめに186をつけてください。

いつでも

24時間365日対応

気軽に

通話料・相談料無料

専門相談

医師・看護師等常駐



枚方市 ひこぼしくん

●お問い合わせ：枚方市保健所 保健医療課 TEL 072-807-7623 FAX 072-845-0685

医療相談

治療に関する相談

- 病気の詳しい説明や治療方法、必要な検査について
- 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・低い時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）



医療機関情報のご提供

夜間・休日の医療機関のご案内

- 病気やケガの症状によって、どんな医療機関、診療科目を選べばいいか
- 急病の際に受診可能な医療機関など



メンタルヘルスの相談

- 対人関係の悩み
- 職場や子育てに関するストレス
- 気分障害・不安障害・摂食障害・不眠 など



健康相談

気になる身体の症状についての相談

頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・胸痛・動悸・月経異常・更年期症状・腹痛・腰痛・血便・下痢・頻尿・排尿痛・手足のしびれ・発疹・発熱などの症状について

- 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



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）
- 高齢者の介護予防について（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、介護をする環境について など



「ひらかた健康ほっとライン24」では、このようなご相談に応じています。お気軽にご相談ください。



枚方市ひこぼしくん

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・薬の服用・検査など）
- 産科医・病院のご案内、無痛分娩などの分娩方法及び実施医療機関のご案内 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、チック など）
- 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 など



こんな時は迷わず

「119」へ

- 意識がない。またはもうろうとしている。
- 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まらない。
- 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時。