

名張市にお住まいの皆様へ

2025年4月1日から、

「伊賀市・名張市・笠置町・南山城村・山添村救急・健康相談ダイヤル24」がご利用いただけます。

伊賀・山城南・東大和定住自立圏形成協定事業

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・名張市・笠置町・南山城村・山添村にお住まいのみなさまが無料（フリーダイヤル）でご相談できます。
- 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

- 携帯電話からも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