

津市子ども応急クリニック・ 休日デンタルクリニックの 診療時間変更のお知らせ

10月1日(木)から夜間の診療時間を変更します。
※受付時間は、現在の19時30分から変更はありません。

【現在】

診療受付時間(毎夜間) 19時30分～23時

【10月1日(木)以降】

受付時間(毎夜間) 19時30分～23時

診療時間(毎夜間) 20時～23時

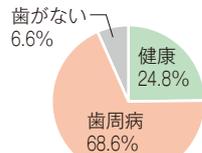
歯磨きと定期健診で始めよう健口習慣

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

津市歯周病検診のご案内

8～12月に、市内の歯周病検診協力医療機関で、30・40・50・60・70歳の人を対象に歯周病検診を無料で実施しています。詳しくは、対象者に送付する案内通知をご確認ください。

歯周病有病者の割合



参考：厚生労働省平成28年
歯科疾患実態調査

問い合わせ 健康づくり課または各保健センター

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

対象 市内に在住・在勤・在学の19歳以上の人

申請受付期間 来年3月12日(金)まで

参加方法

- 健康ポイントシート(健康づくり課・保険医療助成課で配布、津市ホームページからダウンロードも可)を入手し、自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる



- 健康ポイントシートを健康づくり課・保険医療助成課に提出する
 - 三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント
- ※さらに抽選で50人にサオリーナのトレーニングルームまたはプールの個人使用回数券や特産品などをプレゼント。

詳しくは津市ホームページをご覧ください。



- 例**
- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける
 - がん検診・特定健診などを受ける

HP 津市健康マイレージ事業

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

あなたやあなたの大切な人の様子が、眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなどいつもと違う場合、目に見えないストレスで「こころ」が疲れているのかもしれません。

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、さまざまな悩みがストレスとなり、最終的には精神的に不調をきたして「死ぬしかない」としか考えられないような冷静な判断ができない状態になっているといわれています。

ひとりで悩みを抱え込まずに、誰かに相談することが大切です。周りの人は、いつもと違う様子を見逃さず、声をかけましょう。

ひとりで悩まないで。
相談できる場所があります。



相談先はこちら
(津市ホームページ(こころのSOS))

あなたにもできる自殺予防のための行動

【気づき】～家族や仲間の変化に気づいて、声をかける～
家族や仲間の変化に気づいたら、「眠れてますか?」「元気がないけど大丈夫?」など、自分にできる声かけをしましょう。

【傾聴】～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～
話題をそらしたり気持ちを否定したりするのはなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

【つなぎ】～早めに専門家に相談するよう促す～
こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。

【見守り】～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～
自然な雰囲気の中で声をかけて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。