

休日診療している市内の医療機関

休日診療をしている市内の医療機関は、予約が必要な場合や都合により休診となる場合があります。詳しくは医療ネットみえや三重県救急医療情報センターでお確かめください。

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など
(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24

0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。



受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター

コールセンター 229-1199

センター



医療ネットみえ

問い合わせ 地域医療推進室 ☎229-3372 FAX229-3018

風しん無料クーポン券による 抗体検査・予防接種は3月末まで

対象 津市に住民登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、本事業のクーポン券を利用して受診したことがない人

実施期限 令和7年3月31日(月)

持ち物 風しん無料クーポン券

抗体検査回数 1回 ※平成26年4月以降の抗体検査の記録がある場合は検査不要

予防接種回数 1回 ※抗体価が十分でない人のみ(EIA法で6.0未満など)

実施場所 本事業に参加している全国の医療機関 ※3月に検査や接種を受ける場合は、市内の実施医療機関で受けてください。

※クーポン券の申請方法や実施医療機関など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



先天性風しん症候群予防のための 風しん予防接種の費用助成

対象 津市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する人
①妊娠を予定または希望している女性で風しん抗体価が低い人
②妊婦の同居者*で妊婦の風しん抗体価が低い人
③妊娠を予定または希望している女性の同居者*で次のいずれにも該当する人

- 妊娠を予定または希望している女性の風しん抗体価が低いこと
- 同居者*の風しん抗体価が低いこと

ただし、妊娠を予定または希望している女性の予防接種より同居者*の予防接種が後日の場合は助成対象外になります。

※同居者…接種日に住民基本台帳の住所が同一である人

助成額 接種費用の2分の1(上限5,000円) ※生活保護受給者は接種費用全額(被保護証明書が必要)

助成回数 1回

助成対象期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

申請期限 令和7年3月31日(月)必着

申請先 健康づくり課または各保健センター

※申請のための抗体検査基準値や申請方法、書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



第4次健康づくり計画 健康づくりお役立ち情報 【運動】の分野から

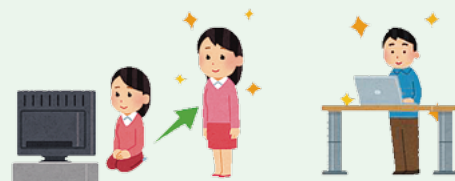
「座りっぱなし」に注意！

長時間座り続けると、血流の悪化や筋肉代謝の低下を招き、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、がんなどの病気になるリスクが高くなるといわれています。

30分から1時間に一度、立ち上がる習慣をつけましょう。

～座りっぱなしを減らす例～

- テレビのCM中に立ち上がってストレッチ
- 会議や打ち合わせは立って行う



運動に関する健康づくりのお役立ち情報を掲載しています。

