

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

津市健康マイレージ事業は、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりの取り組みや健康診査の受診などで健康ポイントを20ポイントためると特典が受けられる「三重とこわか健康応援カード」と交換できる事業です。

さらに抽選で50人にサオリーナの個人使用回数券や津市自慢の特産品をプレゼントします。

ぜひ、この機会に家族や職場の仲間、友達と一緒に健康づくりにチャレンジしてみませんか。

対象 市内に在住・在勤・在学の19歳以上

締め切り 来年3月10日(金) ※1人1回のみ

詳しくは津市ホームページをご覧ください。HP **津市健康マイレージ事業**

検索



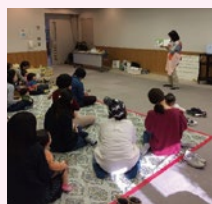
母子保健推進員(愛称：つぼみん)の活動を紹介します

母子保健推進員(愛称：つぼみん)とは？

津市が開催する研修を定期的に受けた後、乳幼児や妊婦のいる家庭を訪問して、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるボランティアです。

また、保健センターが開催する各教室への協力や、親子で集う子育てひろばの実施など、子育て中の親子を応援するための活動もしています。

つ ぽ みん
津市の母子をみんなで支えよう・見守ろう!



活動の様子



つぼみん

10月は「乳がん月間」

「生涯で日本人女性の9人に1人」これは乳がんの発生頻度で、女性にとって身近な病気です。乳がんは、乳腺に多く発生します。リスク要因には、喫煙や飲酒、閉経後の肥満、一親等の乳がんの家族歴などがあげられます。

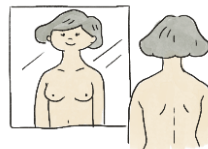
乳がんを早期発見するために、今日から出来ること

- 自分の乳房の状態に、日頃から関心を持って生活する(ブレスト・アウェアネス)。
- 乳房のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1回、定期的に検診を受ける。

※乳房のセルフチェック…右記のチェックを月経最終日から4・5日後、閉経後は日にちを決めて実施する。

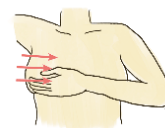
目で見てチェック

- ☐ 変形・むくみ
- ☐ 皮膚のくぼみ・ひきつれ
- ☐ 発赤・湿疹・ただれ
- ☐ 出血・異常な分泌液



触ってチェック

- ☐ しこり・痛み
- ☐ リンパ節の腫れ



※指の腹でまんべんなく触れる

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

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

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。