

シルバーエミカの 利用は3月末までに



高齢福祉課 ☎229-3156 FAX229-3334

シルバーエミカに、国の重点支援交付金500ポイントを含む2,500ポイント(1ポイント1円相当)をチャージできるのは3月末までです。

また、毎年3月末までに使用した乗車ポイント分を翌年度にチャージしています。3月末までに使用しなかった乗車ポイントは4月1日以降も使用できますが、チャージの対象にはなりませんのでご注意ください。

来年度のチャージの開始日は広報津などでお知らせします。

令和8年第1回

津市議会臨時会・定例会



議事課 ☎229-3222 FAX229-3337

津市議会	とき(いずれも10時~)	ところ
臨時会	2月13日(金)・16日(月)・17日(火)	津市議会 議場
本会議	2月27日(金)、3月6日(金)・9日(月)～11日(水)・26日(木)	
定例会 常任 委員会	建設水道…3月13日(金) 教育厚生…3月16日(月) 経済環境…3月17日(火) 総務財政…3月18日(水)	委員会室

※詳しくは、津市議会ホームページをご覧ください。

News Be Healthy and Happy



健康づくりインフォメーション



日常生活で行う花粉症対策！

健康づくり課
☎229-3310 FAX229-3346



花粉症の有病率は年々増加し、誰でも発症する可能性があります。花粉の飛散時期は種類により異なりますが、スギ花粉は2～4月頃に多く飛ぶため、飛散前からの予防が大切です。花粉は1日のうち、昼前後や夕方に多く飛散します。特に晴れて気温が高い日、乾燥して風が強い日、雨上がりの後は飛散量が増えます。

予防するために

- 花粉を避ける(マスクや眼鏡の装着、飛散の多い時間帯の外出を控える)
- 花粉を室内に持ち込まない(花粉が付着しにくい服装を選ぶ、玄関先で花粉を払い落とす)



こころとからだの健康相談

健康づくり課
☎229-3310 FAX229-3346



内 容	と き	と こ ろ	申し込み
精神科医師によるこころの健康相談	2月18日(水) 14時～16時	中央保健センター	2月9日(月) より二次元コードから
保健師および栄養士による健康相談・栄養相談	2月24日(火) 9時30分～11時	中央保健センター	二次元コードから



2月1日はフレイルの日

保険医療助成課
☎229-3316 FAX229-5001



「フレイル」とは、加齢とともに筋肉が弱り、運動機能や認知機能等が低下し、日常生活に困難が生じて介護が必要になる過程で、健康と要介護の間にある状態をいいます。フレイルに早く気付き適切な対策をとることで、健康な状態に戻ることができるといわれています。

お口の健康でフレイル予防を

フレイル予防の3本柱は「栄養(お口の健康)」「運動」「社会参加」です。

「お口のケアを怠る」「飲み込む力が弱くなる」「噛む力が減退する」などにより、お口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。口まわりのささいな衰えが積み重なると、食べにくくなり、全身の衰えにつながります。

オーラルフレイルを防ごう！

- 正しいブラッシングで口の中を清潔に保つ。
- 口の周りの筋肉トレーニング(お口の体操)を習慣にする。
- よく噛んで食べる。