

健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 📠229-3346

公認心理師による こころの健康相談



悩みや不安を抱えて困っているときは、一人で悩みを抱え込まずに、公認心理師に相談してみませんか。家族からの相談も受け付けています。

とき 6月22日(月)14時～15時

ところ 中央保健センター

対象 市内に在住の人

定員 先着2人

申し込み 6月15日(月)より二次元コードから

津市がん検診・健康診査を 7月から実施します



がん検診は、自覚症状のない「早期がん」を見つけ、早期に治療につなげるための検診です。過去3年間に受診歴がある人等を対象に6月下旬に受診券を発送予定です。今年度に受診できる検診は、受診券でご確認ください。

なお、非課税世帯の人は証明書の提出により、がん検診などの自己負担金が免除されます。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

骨密度測定あり！ 女性の健康アップ教室



骨密度の低下を防ぐためには、若い時からの健康づくりが大切です。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

とき	ところ	内容
8月4日(火)	久居保健センター	こころの健康と運動編
9月1日(火)	久居保健センター	女性特有のがんと栄養編
11月30日(月)	中央保健センター	女性特有のがんと運動編
来年1月26日(火)	中央保健センター	こころの健康と栄養編

とき 9時30分～11時30分

対象 65歳未満の女性

定員 先着各15人

申し込み 6月29日(月)より二次元コードから

風しん予防接種費用を助成



妊娠中に風しんにかかると、おなかの赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気があるなどを特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれる可能性が高くなります。

津市では、先天性風しん症候群の予防を目的として、一定の基準を満たす人を対象に、風しんワクチン(麻しん・風しんワクチンを含む)の接種費用の一部を助成しています。申請方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

助成期間 4月1日～来年3月31日(水)

助成額 上限5,000円(接種費用の2分の1)

熱中症予防のポイント

- ☑ のどが渇いていなくても、小まめに水分を補給する(目安は1日1.2L)
- ☑ 室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を利用する
- ☑ 風通しの良い、ゆったりした衣服を着用する
- ☑ 外出するときは、日傘や帽子を活用する
- ☑ 食事、睡眠、休養をしっかりとる

熱中症は、屋外だけではなく、屋内で過ごしていても発症する可能性があります。命に関わることもあるため、正しい知識を身に付け、暑さを避けて過ごしましょう。

熱中症かも…と思ったら、涼しい場所に移動し、衣服を緩めて、首の周りや脇の下、足の付け根を冷やしてください。みんなで声を掛け合い、熱中症を予防しましょう。

熱中症対策

夏を元気に過ごすための

Tips for good health

