健康づくりインフォメーション

健康づくり課　☎229-3310　FAX229-3346

こころとからだの健康相談

ご自身、ご家族の身体やこころの悩み、健康維持増進に関することなど専門職にお気軽にご相談ください。

こころの健康相談

と　き	ところ	相談員	定　員	申し込み
11月19日(木) 14時～15時	久居保健センター	精神科医師	先着 2人	11月12日(木)より二次元コードから

健康・栄養相談

と　き	ところ	定　員	申し込み
11月17日(火) 9時30分～11時	久居保健センター	先着 3人	二次元コードから

感染症にかからない・うつさないために

全国的にインフルエンザなどの急性呼吸器感染症が増えています。感染症予防の基本は、日頃からの「手洗い」や「咳エチケット」などです。

せっけんで30秒以上のこまめな手洗いを心がけ、咳やくしゃみがあるときはマスクや袖で口鼻を覆う、換気、ワクチンの接種や人が集まる場所に出かけるときはマスクの着用をしましょう。

発熱や咳など、かぜ症状が続くときは、医療機関に相談の上、早めに受診しましょう。



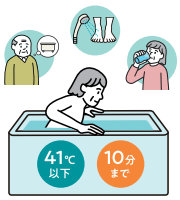
11月15日は「世界早産児デー」です

早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことで、世界では10人に１人が早産で生まれています。世界早産児デーは、早産における課題や負担に対する意識を高めるために制定された国際デーです。

15日は、お城公園にある模擬櫓（もぎやぐら）や石垣周辺を17時から21時まで、世界早産児デーのシンボルカラーである紫色にライトアップします。この機会にぜひご覧ください。

ヒートショックに気を付けよう

ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中など体調に異常を来すことをいいます。高齢者や高血圧の人は特に注意が必要です。予防するためには、入浴前に脱衣所や浴室を暖め、湯温は41度以下、入浴は10分までを目安にしましょう。また、入浴前後の水分補給や、家族への声かけも大切です。



Tips for good health

お口の健康を守るために 歯周病を予防しましょう

歯周病は歯を失う主な原因です。自覚症状がほとんどないまま進行し、歯を支える骨を溶かすほか、糖尿病など全身の健康にも影響します。

予防には、毎日の丁寧な歯みがきと、歯科医療機関での定期的な健診が大切です。

津市では、年度末時点で20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に、歯周病検診を無料で実施しています。この機会に受診し、歯周病や虫歯の予防に役立てましょう。

その症状、歯周病かもしれません

- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯と歯の間に隙間ができた
- 歯がグラグラする

