

# 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25日(水)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9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」を見つけて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などに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。

詳しくは、広報津7月号と同時期に配布する「令和7年度がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

## 健康づくり推進員養成講座 受講生を募集します



地域に運動やウォーキングなどの健康づくりの輪を広げる健康づくり推進員養成講座を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき 7月1日(火)・8日(火)・29日(火)、8月5日(火)、9月9日(火)、10月28日(火)10時～15時 ※9月9日のみ10時～12時

ところ 一志保健センター

対象 津市健康づくり推進連絡協議会に入会し、地域で活動できる人

定員 先着20人

費用 2,200円(スクエアステップリーダー認定料)

申し込み 6月9日(月)より二次元コードから

問い合わせ 同保健センター(☎295-0112)

## 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てく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(麻疹・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。

助成期間 4月1日～来年3月31日(火)

助成額 上限5,000円(接種費用の2分の1)

※対象や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 熱中症予防のポイント

- ☑のどが渴いていなくても、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、休養をしっかり取る

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。

### 夏を元気に過ごすための 熱中症対策

Tips for good health



健康づくり課職員