

健康づくりだより

令和2年7月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

精神科医師によるこころの健康相談

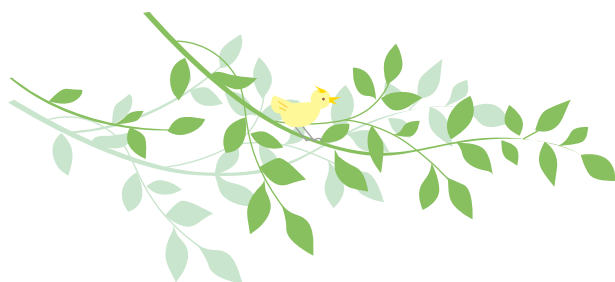
不安、眠れない、ひきこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 7月27日(月)14時~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 4人

申し込み 同保健センターへ



「新しい生活様式」の実践で 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の場合であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが大切です。そのためには一人一人の心掛けが何より重要です。

「新しい生活様式」

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- こまめに手洗い・手指消毒をする
- 咳エチケットを徹底する
- こまめに換気する
- 「3密」(密集、密接、密閉)を避ける

- 発熱または風邪症状がある場合は自宅で療養するなど

HP 津市 予防や国・県の相談窓口



けがの応急処置、健康に関する
相談をしたいときは…

津市救急・健康相談ダイヤル24
(24時間年中無休)

☎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。

診療時間外に受診できる
医療機関を知りたいときは…

三重県救急医療情報センター
(24時間年中無休)

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/>