

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

対象 市内に在住・在勤・在学の19歳以上の人

申請受付期間 来年3月11日(金)まで

参加方法

- ①健康ポイントシート(健康づくり課・保険医療助成課で配布)を入手し目標を決め、自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる



- 例**
- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける(1日1ポイント)
 - がん検診、特定健診などを受ける(1回10ポイント)

- ②健康ポイントシートを健康づくり課・保険医療助成課へ提出、または津市ホームページの健康マイレージ事業のページから申請する
- ③三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント。さらに抽選で50人に津市自慢の特産品などをプレゼント

詳しくは津市ホームページをご覧ください。



HP 津市健康マイレージ事業

検索

赤ちゃん訪問を実施しています

おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師・母子保健推進員が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています。

第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとをお伺いしています。

母子保健推進員(愛称: つぼみん)とは?

津市が実施する研修を定期的を受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるヘルスボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のイベントも実施しています。



つぼみん

津市歯周病検診のご案内

8月1日(日)~11月30日(火)に、市内の歯周病検診協力医療機関で30・40・50・60・70歳の人を対象に歯周病検診を無料で実施します。詳しくは、対象者に送付する案内通知をご確認ください。

定期的な歯科健診は健康寿命をのばすカギ

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

~あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック~

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤色をしている
- 口臭が気になる
- 起床時に口の中がねばつく
- 冷たい物で歯がしみる
- 歯ぐきが腫れている
- 歯が浮いたような感じがする
- 歯がグラグラして硬い物が噛みにくい
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

1つでもあてはまる
症状があれば歯周病の
危険信号です!

受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター 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/>

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など (24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24 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。