



防災ナビ

津市公式YouTubeで配信中

地震・津波・台風などに備える
防災ミニ番組を配信中！
全10シリーズで、
サクッと見れて分かりやすい♪
動画をチェックして
いざという時に備えましょう。



つ防災ナビ

認知症サポーター ステップアップ講座

地域包括ケア推進室
☎229-3294 ☎229-3334

時 11月18日(火)10時～15時

所 西部市民センター

対 市内に在住・在勤・在学の認知症
サポーター養成講座修了者で、認
知症の人とその家族を支える活動
に関心のある人

定 先着50人

申 10月8日(水)より二次元コードか
ら、または電話で地域包括ケア推
進室へ



10月は骨髄バンク 推進月間です

地域医療推進室
☎229-3372 ☎229-3018

津市では骨髄移植ドナーとなる人
とそのドナーを雇用する事業者を支
援し、多くの人の命が救われるよう
に「骨髄移植ドナー支援事業」を実
施しています。助成額は骨髄提供の
ために通院・入院に要した日数によ
り1日当たりドナーが2万円、ド
ナーを雇用する事業者が1万円で、
最大7日分です。詳しくはお問い合
わせください。



News

Be

Healthy

and

Happy



健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 ☎229-3346



こころとからだの健康相談



こころの健康相談

と き	ところ
10月15日(水)14時～16時	中央保健センター
11月13日(木)14時～15時	久居保健センター

申 10月8日(水)より二次元コードから

健康・栄養相談

時 10月20日(月)9時30分～11時

所 中央保健センター

申 二次元コードから

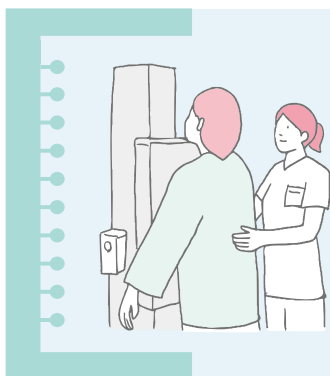


歯周病検診のご案内



歯周病は痛みがほとんどないまま進行し、
放置すると歯を支える骨を溶かして歯を失っ
たり、糖尿病や脳梗塞などの原因になったり
します。

歯周病の予防には定期的な検診が大切で
す。津市では20歳・30歳・40歳・50歳・60
歳・70歳(年度末時点の年齢)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、ぜひ検診を受診しましょう。



乳がんは、日本人女性の
9人に1人がかかる身近な
病気です。主な症状は乳房
のしこりで、自分で触るこ
とで気付く場合もありま
す。日頃から自分の乳房を
意識し、早期発見・適切な
治療につなげることが大切
です。

40歳になったら2年に1
回、乳がん検診(マンモグ
ラフィ)を受けましょう。

Tips for good health
10月は乳がん月間
セルフチェックと
検診の習慣を

