

こちらのカレンダーは、広報から抜き取って見やすい所に貼ってください。

11月

行事予定カレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 🚗 さんちゃんバス 後藤整形外科 (津島市) ☎25-5511	2 📖 図書館	3 文化の日 🚗 さんちゃんバス 彦坂外科 (津島市) ☎25-8355	4 弁護士による成年後見・相続(生前)相談(予約制) (総合福祉センター) 13:00~16:00	5	6 中村年金事務所による年金相談(予約制) (市役所) 10:00~15:00 市民文化展 (総合社会教育センター) 9:00~17:00	7 市民文化展 (総合社会教育センター) 9:00~17:00
8 市民文化展 (総合社会教育センター) 9:00~15:00 🚗 さんちゃんバス 小西整形外科(あま市) ☎875-7178	9 📖 図書館	10 生活自立支援相談 (市役所) 9:00~12:00	11 心配ごと相談所 弁護士による法律相談(予約制) 結婚相談(予約制) (総合福祉センター) 13:00~16:00	12 消費生活相談 (十四山支所) 13:30~16:00	13	14
15 🚗 さんちゃんバス 奥村整形外科 (大治町) ☎445-5667	16 📖 図書館 社会保険労務士によるねんきん相談(予約制) (市役所) 10:00~16:00	17 生活自立支援相談 (市役所) 9:00~12:00	18 司法書士による相続・登記相談(予約制) (十四山総合福祉センター) 13:00~15:00	19 消費生活相談 (十四山支所) 13:30~16:00	20	21
22 🚗 さんちゃんバス はせ川外科 (津島市) ☎24-3370	23 勤労感謝の日 🚗 さんちゃんバス 📖 図書館 こじま整形外科 (愛西市) ☎25-9911	24	25 心配ごと相談所 弁護士による法律相談(予約制) 行政相談所 (総合福祉センター) 13:00~16:00	26 消費生活相談 (十四山支所) 13:30~16:00	27	28
29 🚗 さんちゃんバス 森整形外科クリニック (あま市) ☎445-5050	30 📖 図書館 ※納期限※ 国民健康保険税 5期 介護保険料 4期 後期高齢者医療保険料 5期	※手話通訳者の設置 毎週水曜日(市役所)9:00~12:00 問「心配ごと相談所」、「法律相談」、「成年後見・相続(生前)相談」「相続・登記・成年後見相談」および「結婚相談」は市社会福祉協議会 ☎65-8105 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、やむを得ず中止になる場合があります。				

令和2年11月 平日夜間・休日診療問い合わせ先

上記カレンダーに記載の当番医療機関については、都合により変更されることがありますので下記の消防署または救急医療情報センターへご確認の上、受診してください。

※午後5時以降は消防署へお尋ねください。 ※あま市および大治町の市外局番は052です。

●海部南部消防署 ☎52-0119 ●海部南部消防署北分署 ☎65-0119 ●救急医療情報センター ☎26-1133

診療日	受付時間	診療先	
平日夜間および休日(土・日・祝日)	内科・小児科	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内科および小児科については、当面の間、平日夜間と土曜日は休診とさせていただきます。 ※病状などのお問い合わせは、受付時間内に直接お電話してください。 ※診療再開については、決まり次第、市ホームページにてお知らせします。 問 海部地区急病診療所 (☎25-5210) (津島市莪原町字郷西 37) http://amaq.sakura.ne.jp	
	平日夜間		当面の間、休診
	土曜日		
	日・祝		9:00~11:30 13:00~16:30
	日・祝		9:00~11:30 14:00~16:30
歯科	日・祝 9:00~11:30 14:00~16:30		
外科	日・祝 9:00~17:00		
薬など	くすり・医療用品などに関する緊急の相談・質問などは右記へお問い合わせください。	津島海部薬剤師会 くすり安心電話 ☎090-2136-3858 開設時間 21:00~24:00まで	

TOPICS 11月9日(月)~15日(日)は、全国糖尿病週間です

体を動かすエネルギーであるブドウ糖を体の細胞に取り込むインスリンが、減少したり働きが悪くなったりすることで、血液中にブドウ糖が必要以上に増えている状態を「高血糖」といいます。高血糖状態が続くと糖尿病と診断されます。自覚症状はなく知らないうちに症状が進み、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病性腎症、動脈硬化など、合併症が発症しており、からだの異常に気付いたときは、すでに深刻な状態になっていることも決して少なくないため、「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれます。

糖尿病の危険信号

黄信号

糖尿病を発症している可能性あり

- やたらとのがが渴く
- 尿の回数・量が増えた
- 尿の匂いが強い
- 異常なくらい食欲がある
- 体重が急に減った
- からだがだるい、疲れやすい

赤信号

合併症を発症している可能性あり

- 肌が異常にかゆい、かさつく
- 化膿しやすくなった
- 急に視力が低下してきた
- 手足がしびれ、こむら返りが増えた
- 何も無いところでつまづく
- やけどや傷の痛みを感じにくい
- 足の裏に違和感がある

糖尿病を予防するには

食事

- ・1日3食バランスよく
- ・食べ過ぎ飲みすぎ厳禁
- ・脂っこいもの注意
- ・甘いもの注意

運動

- ・生活の中で積極的に動く
- ・ウォーキングなど定期的に運動習慣をつけよう

健康診断

- ・「サイレントキラー」糖尿病を早期発見しよう

たばこ

- ・禁煙しよう

アルコール

- ・適量飲酒、休肝日を作る
- ・おつまみのエネルギー過剰摂取に注意

ストレス

- ・適度に休もう
- ・趣味やスポーツでストレス発散
- ・専門機関へ相談

問 市役所健康推進課(内線 313)

新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

感染を疑う方

- 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した方
- 【風邪のような症状】や【37.5度以上の発熱】(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)があり、
一般の方…症状が4日以上続いている場合
高齢・基礎疾患がある・妊婦の方…症状が2日程度続いている場合
- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)がある方
- 【におい】や【あじ】の異常が2週間以上続いている場合



あてはまる

あてはまらない

◆ 帰国者・接触者相談センターに電話

【津島保健所】 ☎24-6999
午前9時~午後5時
(夜間休日は24時間オンコール体制)

◆ 一般電話相談窓口へ電話

【津島保健所】 ☎26-4137
午前9時~午後5時(平日)

問 市役所健康推進課(内線 313)