

# 健康づくりだより

平成30年9月16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。

## 健康相談、栄養相談

保健師・栄養士による相談を行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 9月25日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(10月)
久居	16日(火) 9:30~11:00
芸濃	3日(水) 9:30~11:00
一志	24日(水) 9:30~11:00
美杉 (八幡地域住民センター)	17日(水) 9:30~11:00
美杉 (下之川地域住民センター)	30日(火) 9:30~11:00
美杉 (竹原地域住民センター)	31日(水) 9:30~11:00

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

**定員** 先着各30人 ※初めての人優先

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

**申し込み** 9月25日(火)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (10月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	26日(金) 10:00~ 11:30	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
	一志	17日(水) 10:00~ 11:30	

津市緊急・健康相談ダイヤル24のご案内  
(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)  
フリーダイヤル ☎0120-840-299

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 コールセンター ☎229-1199

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦とその家族

**申し込み** 前日までに各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(10月)	内容など
中央	10日(水) 13:30~ 15:15	妊娠中の食事について (栄養士)
久居	24日(水) 10:00~ 11:45	元気に妊娠・出産・育児 のできる身体をつくろ う(助産師)

## 募集! 女性の健康アップ教室

女性ホルモンの分泌が変化し、心身にさまざまな症状が起こるのが更年期です。更年期は全ての女性が迎える節目です。火照り・のぼせ・発汗・冷え・イライラなど、これからの自分の体の変化を知り、うまく付き合うポイントをみんなで考えましょう。

子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

**第3回テーマ** 「プレ更年期の過ごし方」…金丸恵子さん(金丸産婦人科医師)による更年期や心の健康についての講話

**とき** 10月4日(木)13時30分~15時30分

**ところ** 中央保健センター(津リージョンプラザ1階)

**対象** おおむね20~50歳代の女性

**定員** 25人

**費用** 無料

**申し込み・問い合わせ** 前日までに直接窓口または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ