

# 健康づくりだより

平成30年10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、保健師が不在の場合があります。

## 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** 10月23日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(11月)
安濃	26日(月) 9:30~11:00
白山	27日(火) 9:30~11:00
美杉 (太郎生地域住民センター)	21日(水) 9:30~11:00
美杉 (八知地域住民センター)	27日(火) 9:30~11:00
美杉 (伊勢地地域住民センター)	28日(水) 9:30~11:00

## 赤ちゃんの離乳食教室

**内容** 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話やメニューの紹介

**定員** 河芸保健センター先着25人、久居保健センター先着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** 10月23日(火)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (11月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	河芸	14日(水) 13:30~ 15:00	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
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	久居	16日(金) 13:30~ 15:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳児を持つ保護者

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(11月)	内容など
中央	14日(水) 13:30~ 15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康 (歯科衛生士)
久居	28日(水) 10:00~ 11:45	妊娠中の食事について (栄養士)

## 精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、閉じこもりなどこころの問題で悩んでいる人、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

**とき** 11月29日(木)14時~14時30分

**ところ** 久居保健センター

**定員** 先着2人

**申し込み** 10月23日(火)から同保健センターへ

## がんは早期発見、 早期治療で90%以上が 治ります

10月は乳がん月間

### ◆女性のがん患者で一番多い乳がん

乳がんになる人は30~40歳にかけて、急上昇します。しかし、乳がんは不治の病ではなく、早期に見つけて治療をすれば完治の可能性が高くなります。早期発見のためには、月に1回のセルフチェック(自己触診)と2年に1回のがん検診のダブルチェックが大切です。

健康な今こそ、がん検診を受けましょう。