

健康づくりだより

令和元年8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。
とき 9月10日(火)13時30分～15時
ところ 中央保健センター
対象 成人
定員 先着各3人
申し込み 8月23日(金)から同保健センターへ
 ※上記以外の保健センターでは、予約の上で相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

女性の健康アップ教室

対象 おおむね20～50歳代の女性
定員 9月18日先着30人、10月3日先着40人
申し込み 8月23日(金)から久居保健センターへ
 ※託児はありませんが、子ども連れでの参加も大歓迎です！

| ところ (保健センター名) | とき | テーマ・内容など |
|------------------|-------------------------|--|
| 久居 | 9月18日(水) 13:30～15:30 | 「笑顔が輝く口元を！」 お肌チェックと歯の講話 (歯科衛生士) |
| | 10月3日(木) 13:30～15:30 | 「プレ更年期・更年期の過ごし方」 更年期の講話 (産婦人科医師) |

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 芸濃保健センター先着30人、久居保健センター先着20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 8月26日(月)から各保健センターへ

| | ところ (保健センター名) | とき (9月) | 対象 |
|----------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》 | 芸濃 | 20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 |
| 幼児食へつなごう！ 離乳食教室 《ステップアップ編》 | 久居 | 27日(金) 10:00～11:30 | 離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者 |

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(9月) | 内容・講師 |
|------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 中央 | 11日(水) 13:30～15:15 | 元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう (助産師) |
| 久居 | 13日(金) 10:00～11:45 | 赤ちゃんを楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師) |

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やその家族に精神科医師が相談に応じます。

とき 9月30日(月)14時～15時30分
ところ 中央保健センター
定員 先着4人
申し込み 8月23日(金)から同保健センターへ

津市救急・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)

☎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。

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

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話版 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

子どもの予防接種を受けるときは…

予防接種により免疫をつくることで感染症などの病気が予防できます。接種間違いを防ぐために、保護者は、子どもの氏名・年齢・受ける予防接種の種類を医師にきちんと伝えましょう！

母子健康手帳、予診票は必ず持参しましょう。