

健康づくりだより

令和6年2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

保健センターでは、予約による健康相談、栄養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。

離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

	ところ (保健センター名)	とき (3月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	27日(水) 10:00~ 11:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児の保護者
離乳食教室 (中期)	中央	12日(火) 10:00~ 11:00	離乳食開始後1カ月頃からの乳児の保護者
離乳食教室 (後期)	久居	13日(水) 10:00~ 11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月頃からの乳幼児の保護者

定員 各15人程度 ※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 2月19日(月)から各保健センターへ

マタニティ倶楽部

保健師による出産後の赤ちゃんとの暮らしについてのお話や、図書館職員による子育て絵本の紹介を行います。

とき 3月11日(月)10時~11時45分

ところ 久居保健センター

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 15組程度

申し込み 2月20日(火)から同保健センターへ

精神科医師によるこころの健康相談

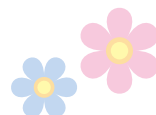
不安、眠れない、閉じこもりなどこころの問題で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 3月11日(月)14時~、15時~、16時~

ところ 中央保健センター

定員 各1人

申し込み 2月21日(水)から同保健センターへ



令和5年度 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象の人へ

対象 津市に住民登録があり、過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない人で以下のいずれかに該当する人

- ①令和5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
- ②接種当日に60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(かかりつけ医に要相談)

接種期間 3月31日(日)まで

自己負担額 2,500円(生活保護受給者は被保護証明書を医療機関へ提出すると無料)

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

接種時の持ち物 予診票、本人確認書類、健康手帳
※予診票は対象①の人には昨年4月に郵送しています。対象②の人は医療機関で交付します。
※令和6年度からは、国の方針により、65歳の人のみが定期接種の対象となる予定です。

上記の定期接種対象者以外の65歳以上の人は、費用助成の制度があります。ただし、過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外です。詳しくはお問い合わせください。