

健康づくりだより

令和7年3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。詳しくはお問い合わせください。

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。

折り込み紙 「健康づくりだより」 発行終了のお知らせ

広報津は4月から発行回数を月1回に変更します。それに伴い、毎月16日発行の折り込み紙「健康づくりだより」に掲載していた情報は、4月以降は本紙内に掲載していきます。引き続き、皆さんの健康づくりに寄り添った情報発信を行ってまいります。

妊婦・親と子の教室

教室名	とき(4月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定員(先着)	申し込み 開始日	申し込み フォーム
離乳食教室 (初期)	16日(水) 10:00~11:00	一志	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	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	20人程度 ※初めての 人優先	3月 20日(木祝)	
離乳食教室 (中期)	22日(火) 10:00~11:00	中央	7カ月前後からの離乳食の進め方、とりわけ食、グループ交流	離乳食開始後1カ月頃からの乳児の保護者	20人程度 ※初めての 人優先	3月 20日(木祝)	

保健師によるこころの電話相談 ☎229-3164

家庭や子育て、職場の悩み、不安に感じていることなど、こころの健康に関する相談に応じます。
※予約不要

と き 3月24日(月)10時~13時(1人30分)
ところ 中央保健センター
対 象 市内に在住の人

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、感染症などの病気を予防したり、感染時の重症化を防いだりすることができます。

予防接種の接種間隔を防ぐために、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。また、母子健康手帳、予診票、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険資格確認書等)を必ず持参しましょう。

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など
(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24

☎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 ☎229-1199

センター



医療ネットみえ