

健康づくりだより

令和7年1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。

妊婦・親と子の教室

教室名	とき(2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
マタニティ 倶楽部	12日(水) 10:00~12:00	中央	助産師と一緒に妊娠中から心がけること、出産について考えてみよう	妊婦とそのパートナー	15組程度	1月 20日(月)	
離乳食教室 (初期)	17日(月) 10:00~11:00	芸濃	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、離乳食開始頃の乳児の保護者	15人程度 ※初めての 人優先	1月 20日(月)	

成人の相談、教室

教室名	とき(2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
精神科医師による こころの健康相談	5日(水) 14:00~16:00	中央	精神科医師への無料相談 ※家族からの相談も可	市内に在住の人	3人	1月 22日(水)	
健康相談・ 栄養相談	19日(水) 9:30~11:00	中央	保健師、栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定など	市内に在住の人	3人	1月 22日(水)	

津市母子保健推進員(愛称:つぼみん)の活動を紹介します

津市母子保健推進員(つぼみん)とは？

津市が開催する研修を受けた後、妊婦や転入した赤ちゃんがいる家庭などを訪問して、津市の母子保健制度を説明したり、育児の相談に応じたりするボランティアです。

また、保健センターの各教室への協力や親子で集うひろばの実施など、子育て中の親を応援するために活動しています。



つぼ
津市の母子を
みんなで支えよう。
見守ろう！



多胎妊婦健診の紹介

津市では、多胎妊婦(双子以上を妊娠した人)への支援の一つとして、妊婦健診を5回分追加で助成しています(1回上限5,000円)。追加で妊婦健診を受ける際は、母子健康手帳交付時にお渡しした、追加分の母子保健のしおりをご利用ください。

