

健康づくりだより

令和6年9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(10月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定 員	申し込み フォーム
マタニティ 倶楽部	9日(水) 10:00~12:00	中央	歯科衛生士・栄養士による、妊娠中に心がけたい口腔の健康とバランス食についてのお話	妊婦とその パートナー	先着15組程度	
離乳食教室 (初期)	25日(金) 10:00~11:00	安濃	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	先着15人程度 ※初めての人優先	
離乳食教室 (後期)	22日(火) 10:00~11:00	中央	3回食の進め方のポイント、調理の工夫、とりわけ食、グループ交流	生後10カ月頃 からの乳幼児 の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	

申し込み 9月20日(金)より申し込みフォームから

精神科医師によるこころの健康相談

ずっと疲れている、毎日が不安、つらい、困った、眠れない、そんな気持ちを抱えていませんか。ぜひ、精神科医師にご相談ください。また、家族からの相談も受け付けています。

と き 10月9日(水)①14時~ ②15時~ ③16時~

と ころ 中央保健センター

対 象 市内に在住の人

定 員 先着各1人

申し込み 9月24日(火)より申し込み
フォームから



健康相談・栄養相談

保健師、栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定などを行います。

と き 10月25日(金)13時30分~15時

と ころ 中央保健センター

対 象 市内に在住の人

定 員 先着3人

申し込み 9月24日(火)より申し込み
フォームから



「津市妊婦歯科健康診査」 が始まりました

9月1日から、妊娠中の方は市内の歯科協力医療機関で無料で歯科健康診査が受診できるようになりました。

生まれてくる赤ちゃんのためにも、口腔の健康を守ることは大切です。出産後は体力低下や赤ちゃんのお世話で受診がしにくくなるため、ぜひ、妊娠中に受診しましょう。

なお、市外で受診する場合も3,000円を上限に費用助成を受けることができます。

詳しくは市ホームページをご確認ください。



津市妊婦
歯科健診

