

健康づくりだより

令和6年6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、保健師が不在の時があります。

健康相談・栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

と き 7月26日(金)9時30分～11時

ところ 久居保健センター

対 象 市内に在住の人

定 員 先着3人程度

申し込み 6月24日(月)より、申し込みフォームから



申し込み
フォーム

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 (7月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一志	17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 (後期)	久居	30日(火) 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 先着各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 6月20日(木)から各保健センターへ

津市オンライン妊産婦相談

「マタニティくらぶ☆オンラインっ津」を実施しています。自宅から安心して助産師、保健師へ相談することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



妊産婦教室(マタニティ倶楽部)

歯科衛生士・栄養士が、妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食について紹介します。

と き 7月24日(水)10時～12時

ところ 久居保健センター

対 象 妊婦とそのパートナー

定 員 先着15組程度

申し込み 6月20日(木)から同保健センターへ

赤ちゃん訪問を実施しています

おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています(この面談は伴走型相談支援3回目の面談になります)。また、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとをお伺いしています。

産婦健康診査を受けましょう

出産後、気分の落ち込みや、悲しくないのに涙が出たり、自分を不必要に責める、不安が強いといった状態になったことはありませんか？津市では、産後うつ発見の早期発見、支援のため産婦健康診査を行っています。

受診時期 出産2週間後、1カ月後の各1回

※産婦健康診査を県外で受診する場合、費用の助成を受けることができます。各保健センターで事前に手続きを行いましょう。



食中毒にご注意ください



家庭での食中毒を防ぐために…

- 調理をするときや、食べる前など、小まめに手を洗う。
- 食品を買うときは消費期限を確認し、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫などで保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する。
- 生ものは十分に加熱し、保存した食品を温め直すときも、十分に加熱する。