

健康づくりだより

令和5年11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。

①健康相談 ②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 12月18日(月)9時30分～11時

ところ 中央保健センター

対象 18歳以上

定員 ①②各3人

申し込み 11月24日(金)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康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。

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 12月13日(水)10時～11時45分

ところ 中央保健センター

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 15組程度

申し込み 11月20日(月)から同保健センターへ

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 (12月)	対象
離乳食教室 (初期)	芸濃	18日(月) 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を持つ保護者
離乳食教室 (中期)	中央	12日(火) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月頃からの乳児を持つ保護者

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 11月20日(月)から各保健センターへ

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、またはその家族に対して精神科医師が相談に応じます。

と き 12月18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 11月24日(金)から同保健センターへ

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。自宅で安心して助産師、保健師へ相談することができます。詳しくは津市ホームページをご覧ください。



子宮頸がん予防ワクチンについて

～平成9年4月2日から

平成24年4月1日生まれの女性の皆さんへ～

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を防ぐワクチンです。がんになる前の病変を減らすとともに、がんそのものを予防する効果があります。一般的に、1回の接種につき数万円かかりますが、定期

接種対象期間中であれば、無料で受けることができます。県外での接種を希望する場合は、事前に申請が必要です。 ※対象者や予診票の交付申請など、詳しくは津市ホームページをご覧ください。



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
コールセンター ☎229-1199



医療ネットみえ

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。