

健康づくりだより

令和5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。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 10月31日(火) 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 9月26日(火)から同保健センターへ

歯科衛生士・栄養士による妊産婦教室

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 10月10日(火) 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 9月20日(水)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 (10月)	対象
離乳食教室 (初期)	安濃	20日(金) 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
	一志	18日(水) 10:00～11:00	
離乳食教室 (後期)	中央	11日(水) 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 9月20日(水)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、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

と き 10月30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 9月26日(火)から同保健センターへ



～結核は、きちんと治療すれば治る病気です～

9月24日～30日は 結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

今でも1年間に1万人以上の人々が結核を発症しています。感染しても全ての人が発病するわけではなく、健康な人の多くは、免疫の働きによって結核菌を抑え込みます。しかし、加齢や病気などで免疫力が落ちると、発病することがあります。

初期症状は風邪に似ています。痰のからむ咳や微熱、身体のだるさが2週間以上続いている場合は早めに医療機関を受診しましょう。早期発見で重症化を防ぐことが大切です。

多胎妊婦の健康診査追加について

津市では、多胎(双子以上)を妊娠された人への支援として、妊婦健診14回を受診した後で、多胎妊婦の健診を受けた場合、追加で5回分までの助成(上限5,000円)を行っています。

追加分の妊婦健診は、母子健康手帳交付時にお渡しした、多胎妊婦さん用の母子保健のしおりを利用して受診できます。

