

健康づくりだより

令和5年2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。

マタニティ倶楽部

と き 3月22日(水)10時～11時45分

ところ 久居保健センター

内容(講師) 赤ちゃんとの暮らしの講話(保健師)、
子育て絵本の紹介(図書館職員)

対 象 妊婦とその夫(パートナー)

定 員 15組程度

申し込み 2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 (3月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一志	29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を持つ保護者
離乳食教室 (中期)	芸濃	13日(月) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月頃からの乳幼児を持つ保護者
離乳食教室 (後期)	久居	15日(水) 10:00～ 11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろ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 2月20日(月)から各保健センターへ

妊婦一般健康診査県外受診分の助成申請はお済みですか？

津市では、妊婦一般健康診査県外受診分の助成をしています。

県外で受診する場合は事前の申請が必要です。受診後は、各保健センターにて費用助成の申請手続きを完了してください。

助成内容 妊婦一般健康診査にかかる一部費用

※健診内容によって助成金額が変わります。

助成回数 県内利用と合わせて14回

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、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

と き 3月13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 2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。自宅から安心して助産師、保健師へ相談することができます。開催日や申込方法など詳しくは、津市ホームページをご覧ください。

対 象 妊婦または産後1カ月頃までの産婦とその家族

HP 津市 オンライン妊産婦相談

検索



3月1日～8日は 女性の健康週間です

女性の心身は、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとに大きく変化しています。ホルモンバランスの変動によって男性とは異なった健康問題が生じたり、日常生活に影響を及ぼしたりすることもあります。

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためにも、男性、女性ともお互いの性差を理解し、それぞれに応じた健康づくりに取り組む時間を持ちましょう。