

# 健康づくりだより

令和4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。

## 健康相談、栄養相談

保健師、栄養士が健康や栄養に関する相談などにお答えします。

**と き** 10月25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** 先着3人

**申し込み** 9月27日(火)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随時実施しています。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

**と き** 10月12日(水) 10時～11時45分

**ところ** 中央保健センター

**内容(講師)** 妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食についての講話(歯科衛生士・栄養士)

**対象** 妊婦とその夫(パートナー)

**定員** 先着15組程度

**申し込み** 9月20日(火)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<br>(保健センター名) | とき<br>(10月)           | 対象                             |
|---------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 離乳食教室<br>(初期) | 安濃               | 7日(金)<br>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               | 19日(水)<br>10:00～11:00 |                                |
| 離乳食教室<br>(後期) | 中央               | 28日(金)<br>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** 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** 9月20日(火)から各保健センターへ

## 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

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

## 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。

## 9月はがん征圧月間

がんは、日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。初期の段階は自覚症状のないことが多く、症状の出たときには病状が悪化していることもあります。早期発見には「がん検診」を定期的に受けることが大切です。

精密検査を受けるまでが「がん検診」です。がん検診を受けた結果「要精密検査」と判断をされた場合は、必ず精密検査を受けましょう。

HP 津市がん検診

検索



## 9月24日～30日は 結核予防週間

結核は結核菌により肺や骨などに炎症が起きる細菌感染症です。毎年日本で約1万人以上が感染し、約2,000人が命を落としています。

結核に感染すると多くの場合は体の抵抗力により発症は抑えられます。感染してから発症するまで約1年経過することもあります。

初期症状はかぜに似ていますが、咳や痰、微熱が2週間以上継続する場合は結核かもしれません。早めに医療機関を受診し、早期発見で重症化を防ぐことが大切です。