

健康づくりだより

平成30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。

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 11月26日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(12月)
中央	4日(火)13:30~15:00
久居	18日(火)9:30~11:00
美杉 (多気地域住民センター)	12日(水)9:30~11:00

栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 11月26日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(12月)
中央	4日(火)13:30~15:00
久居	18日(火)9:30~11:00
美里	12日(水)13:30~15:00
美杉 (多気地域住民センター)	12日(水)9:30~11:00

けがの応急処置、健康に関する 相談をしたいときは…

津市救急・健康相談ダイヤル24(24時間年中無休)

☎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。

診療時間外に受診できる 医療機関を知りたいときは…

三重県救急医療情報センター(24時間年中無休)

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 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

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

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

申し込み 前日までに各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(12月)	内容など
中央	12日(水) 13:30~ 15:15	赤ちゃんを楽しむ絵本 (図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)
久居	26日(水) 10:00~ 11:45	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康 (歯科衛生士)

赤ちゃんの離乳食教室

内容 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 先着各30人 ※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26日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (12月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	14日(金) 10:00~ 11:30	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) 10:00~ 11:30	

子どもの予防接種を 受けるときは…

予防接種により免疫をつくることで感染症などの病気が予防できます。

接種間違いを防ぐために、保護者は、子どもの**氏名・年齢・受ける予防接種の種類**を医師にきちんと伝えましょう!

母子健康手帳は必ず持参しましょう。

