

健康づくりだより

平成31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(3月)	内容など
中央	13日(水) 13:30~15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	27日(水) 10:00~11:45	妊娠中の食事について(栄養士)

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メニューの紹介

定員 河芸保健センター先着25人、久居保健センター先着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 2月25日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (3月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	13日(水) 13:30~15:00	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
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	22日(金) 13:30~15:00	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



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/>

募集! 女性の健康アップ教室

産後に体重が戻りにくい、今までの服が着られなくなったなど気になることはありませんか。自宅で手軽にできる運動を紹介します。子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

第5回目テーマ 「自宅でできるウエスト-3cm」…体力測定と自宅で行う簡単体操の講話と実技

とき 3月15日(金)10時~12時

ところ 久居保健センター(ポルタひさい1階)

対象 おおむね20~50歳代の女性

定員 30人

申し込み・問い合わせ 前日までに直接窓口または電話で久居保健センターへ

3月1~8日は 女性の健康週間

女性が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、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で支援しましょう。

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。