

健康づくりだより

令和元年6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

保健センターでは、予約による健康相談、栄養相談を実施しています。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(7月)	内容など
中央	10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	24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離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 芸濃保健センター先着25人、久居保健センター先着20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 6月24日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (7月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	芸濃	19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
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	26日(金) 10:00~11:30	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

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 7月29日(月)14時~16時

ところ 中央保健センター

定員 先着4人

申し込み 6月28日(金)から同保健センターへ

骨こつ健康相談

おおむね20~64歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。 ※骨粗しょう症で治療中の人は、かかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 6月21日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(7月)
中央	7月19日(金)13:30~15:30
香良洲	7月23日(火)9:30~11:30
ところ (保健センター名)	とき(8月)
久居	8月6日(火)13:30~15:30

女性の健康アップ教室

対象 おおむね20~50歳代の女性

定員 中央保健センター先着40人、久居保健センター先着30人

申し込み 6月28日(金)から各保健センターへ

※子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

ところ (保健センター名)	とき	テーマ・内容など
中央	8月8日(木) 13:30~15:30	「知っておきたい! 女性のがん」がん予防の講話 金丸恵子さん(金丸産婦人科医師)
久居	7月30日(火) 13:30~15:30	「こころとからだのリフレッシュ」リフレッシュ方法と休養の講話

津市救急・健康相談ダイヤル24のご案内 (24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

☎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。

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

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