

健康づくりだより

令和元年7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・栄養士による相談を行います。

とき 8月27日(火) 9時30分～11時

ところ 白山保健センター

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 7月23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(8月)	内容・講師
中央	7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	28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)

令和元年度

高齢者肺炎球菌ワクチン(23価) 予防接種一部費用助成のお知らせ

対象 接種当日に津市に住民登録がある満65歳以上の人 ※定期接種の対象年齢の人、脾臓摘出または公害健康被害補償制度で公費負担の適応がある人、過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある人は対象外

助成額 上限3,000円

申請方法 各保健センターの窓口で事前申請が必要です。印鑑、本人確認書類(個人番号カードまたは通知カード+運転免許証など顔写真付き身分証明書1点または顔写真のない身分証明書2点)をご持参ください。

※郵送での申請も可能で、助成申請書は津市ホームページからもダウンロードできます。

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。

とき 8月30日(金) 9時30分～11時30分

ところ 安濃保健センター

定員 先着20人

申し込み 7月23日(火)から同保健センターへ

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 安濃・一志保健センター先着各30人、中央保健センター先着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 7月22日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (8月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	安濃	9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	21日(水) 10:00～11:30	
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	中央	2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

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/>