

健康づくりだより

令和元年10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、保健師が不在の場合があります。

健康相談、栄養相談

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 10月23日(水)から各保健センターへ

※下表以外の保健センターでは、予約の上で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。

ところ(保健センター名)	とき(11月)
中央	12日(火)13:30~15:00
白山	26日(火)9:30~11:00
美杉(太郎生地域住民センター)	20日(水)9:30~11:00
美杉	26日(火)9:30~11:00
美杉(伊勢地地域住民センター)	27日(水)9:30~11:00

健康づくり教室

とき 11月12日(火)10時~12時

ところ リバーパーク真見駐車場 ※雨天時は白山保健センター

内容 健康運動実践指導者による効果的なウォーキング方法の講話と実技、健康づくり推進員と約3kmのウォーキング

定員 30人

申し込み 白山保健センターへ

※健康づくり推進員は、津市のボランティアで、健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康を維持し、地域の人々にも健康づくりを広げる活動をしています。

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/>

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(11月)	内容・講師
中央	6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 芸濃保健センター先着30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 10月23日(水)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(11月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	芸濃	15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	22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健康で悩んでいる人やその家族に精神科医師が相談に応じます。

とき 11月18日(月)14時~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 先着4人

申し込み 10月23日(水)から同保健センターへ