

健康づくりだより

令和元年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 11月22日(金)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(12月)
久居	17日(火) 9:30~11:00
美杉(多気地域住民センター)	11日(水) 9:30~11:00

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・講師
中央	11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
久居	25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 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 11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(12月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	安濃	13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	18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	6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

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)

テーマ 「運動で変わる! スタイルアップ」…
体力測定と運動

とき 12月18日(水)13時30分~15時30分

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 先着25人

申し込み 11月22日(金)から同保健センターへ

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/>