

健康づくりだより

令和2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、保健師が不在の場合があります。

健康相談、栄養相談

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。

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・講師 |
|------------------|-----------------------|------------------------|
| 中央 | 11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 | 25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

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

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 2月25日(火)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》 | 芸濃 | 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 |
| 幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》 | 久居 | 27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 |

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。

3月は自殺対策強化月間

～あなたと大切な人の命を守るために～
一人で悩まずに相談しましょう

いじめ、孤独、病気、人間関係の不和、失業、多重債務などの自殺に追い込まれるようなさまざまな要因が重なり、生きることに希望を持たなくなった時、自殺の危険が高まります。

「死にたい」と思い悩んでいる人の多くは、「死ぬしかない」という気持ちと「なんとか生きていたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その危機は誰にでも起こり得ることと理解することが大切です。

気軽にご相談ください

自分や身近な人のところや体のSOSサインに気付いたら、周りの人や専門機関などに相談することが大切です。

☎津市 こころのSOS

3月1日～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、職場、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。

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/>