

健康づくりだより

令和2年3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 前日までに中央保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき (4月)	内容・講師
中央	14日(火) 10:00~ 11:45	お口の健康と妊娠中に心掛けた いバランス食と栄養(歯科衛生 士と栄養士)

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 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 3月23日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (4月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	安濃	10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	22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	20日(月) 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



出前健康教室・健康相談 「元気づくり教室」の 活用を!

近所の仲間であ
ったグループや



老人会、PTAの活動など団体からの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地区の会場に出向いて、健康についての講話や体操、相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

回数 1団体につき、年間2回程度

とき 月～金曜日の9時～17時(木曜日は12時まで)

内容 健康に関すること(例：骨の健康、生活習慣病予防、フレイル予防)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

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/>