

健康づくりだより

令和2年4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

とき 5月18日(月)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 4月23日(木)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。

精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、ひきこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 5月25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 4月23日(木)から同保健センターへ

新型コロナウイルス感染症の予防のために

新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさを訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症で済むこともあります。重症化すると肺炎になり死亡する例も確認されています。日常生活では、次のことに気を付けましょう。

- 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんやアルコール消毒液等で丁寧に手を洗いましょう。
 - 咳エチケットを行いましょう。
 - 風邪症状があれば外出を控え、やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。
- 高齢の人や基礎疾患のある人は、一層注意しましょう。

HP 津市 新型コロナウイルス感染症

妊産婦教室

申し込み 前日までに各保健センターへ

教室名	対象	ところ (保健センター名)	とき (5月)	内容など
さくらんぼ教室	多胎児妊産婦とその家族	中央	8日(金) 10:00～12:00	赤ちゃんを迎える準備について先輩ママに聞いてみよう
マタニティー倶楽部	妊婦とその家族	久居	27日(水) 10:00～11:45	妊娠中から心掛けること、出産について考えてみよう(助産師)

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 先着各25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 4月20日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (5月)	対象
離乳食教室《初期》	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
離乳食教室《後期》	久居	20日(水) 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。

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 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>