

# 健康づくりだより

令和2年5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

保健センターでは、予約の上で健康相談、栄養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。

## 栄養士による離乳食の電話相談

離乳食の作り方の工夫やポイントなどについて栄養士が電話相談に応じます。※1人20分程度

**定員** 先着各15人 ※初めての人優先

**申し込み** 5月18日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき (6月)	対象
中央	8日(月) 10:00~ 11:30	離乳食開始後1カ月ごろからの乳児を持つ保護者
一志	24日(水) 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

## 精神科医師によるこころの健康相談

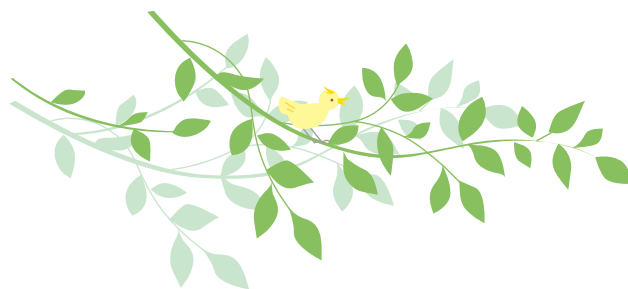
不安、眠れない、ひきこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

**とき** 6月4日(木)14時~15時

**ところ** 久居保健センター

**定員** 先着2人

**申し込み** 5月22日(金)から同保健センターへ



## 妊婦の皆さんへ布マスクを配布しています

### ~新型コロナウイルス感染症対策~

国の新型コロナウイルス感染症対策として、妊娠中は服薬や治療が難しく、肺炎を起こした場合に重症化する可能性があることや、現在マスクの入手が困難な状況などを踏まえ、妊婦健診等の外出の機会がある妊婦の皆さんを対象に、布マスクを配布しています。

**対象者** 津市に住民登録があり、妊娠中の人

**配布枚数** 1人当たり月2枚 ※国からの支給枚数によって、配布枚数が変動する可能性があります。

※配布方法など詳しくは津市ホームページをご覧ください。

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