

# 健康づくりだより

令和3年1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

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 1月22日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)
中央	9日(火)13:30~15:00
白山	15日(月)9:30~11:00

※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を随時実施しています。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。

## 妊産婦教室

**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(2月)	内容など	対象
マタニティー倶楽部	中央	3日(水) 10:00~11:45	妊娠中に心掛けること、出産について考えてみよう(助産師)	妊婦

## 精神科医師によるこころの健康相談

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

**とき** 2月22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** 1月22日(金)から同保健センターへ

## 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15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** 1月22日(金)から一志保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(2月)	対象
離乳食教室(初期)	一志	10日(水) 10:00~11:00	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

## “がん検診”、控えたままになっていませんか？

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれ、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。また、早期がんは自覚症状がほとんどないため、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが、早期発見・早期治療につながります。

今年度の津市がん検診は3月31日(水)までです。がん検診で自分の体をきちんと知り、健康管理に役立てましょう。

津市がん検診の詳しい情報は津市ホームページでご確認ください。

HP 津市がん検診



## 検診結果の“要精密検査”、そのままにしていませんか？

がん検診を受けて「要精密検査」となった場合には、精密検査を受けることが必要です。

また、「異常なし」となった場合でも、気にな

る症状がある場合は、次の検診を待たずに早期に医療機関を受診しましょう。

## 受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター  ☎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/>

## 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。