

健康づくりだより

令和3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

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。

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やその家族に精神科医師が相談に応じます。

とき 5月24日(月)14時～16時

ところ 中央保健センター

定員 先着3人

申し込み 4月23日(金)から同保健センターへ

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 先着各15人程度 ※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22日(木)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)	安濃	7日(金) 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
	芸濃	17日(月) 10:00～11:00	
離乳食教室 (中期)	中央	25日(火) 10:00～11:00	離乳食開始から1カ月以上の乳児を持つ保護者
離乳食教室 (後期)	久居	19日(水) 10:00～11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳児を持つ保護者

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 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/>

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など (24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24 ☎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。

妊産婦教室

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 (5月)	内容など	対象
さくら んぼ教室	中央	11日(火) 10:00～ 11:45	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	多胎児妊産婦とその家族
マタニ ティー 倶楽部	久居	26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)	妊婦

津市母子保健推進員 (愛称:つぼみん)を募集

母子保健推進員は、子育て中の人との身近な相談役として、主に第2子以降の赤ちゃん訪問を行い、安心して子育てができるよう見守るヘルスポランティアです。

活動内容

- 訪問を希望する妊婦への家庭訪問
- 乳幼児のいる家庭への訪問
- 妊産婦教室、のびのび身体計測、離乳食教室、幼児健診などへの協力
- 子育てひろばの開催
- 研修会(年3回程度)の参加 など

対象(以下の全てを満たす人)

- おおむね65歳までの女性
- 全5回の養成研修会に出席できる人
- 養成研修会終了後、母子保健推進員として活動できる人
- 母子保健に対して熱意があり、個人情報に配慮の上、責任を持ってボランティア活動できる人

養成研修会

とき 6月4日(金)・25日(金)、7月6日(火)・30日(金)、11月26日(金)10時～11時 ※このほか、6・7月中に子育てひろば、赤ちゃんの離乳食教室などの見学があります。

ところ 久居保健センター

定員 10人程度

申し込み 5月21日(金)までに直接窓口または電話で同保健センター(☎255-8864)へ