

健康づくりだより

令和3年6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、予約による健康相談、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。

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 6月21日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (7月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	21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
離乳食教室 (後期)	久居	19日(月) 10:00~ 11:00	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

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の相談に精神科医師が応じます。

とき 7月26日(月)14時~、15時~、16時~

ところ 中央保健センター

定員 各1人

申し込み 6月24日(木)から同保健センターへ

妊産婦教室

申し込み 前日までに各保健センターへ

	対象	ところ (保健センター名)	とき (7月)	内容など
たんぽぽくらぶ	おおむね10代の妊産婦とその家族	中央	6日(火) 10:00~ 11:45	妊娠中・育児中の食事、お口の健康
マタニティー倶楽部	妊婦とその夫	久居	28日(水) 10:00~ 11:45	妊娠中に心掛けたいお口の健康とバランス食(歯科衛生士・栄養士)

食中毒にご注意ください

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。



食中毒を防ぐために

- 調理をするときや食べる前など、小まめに手を洗う。
- 食品を買うときは消費期限を確認し、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫などで保存する。
- 食品を保存するときは、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する。
- 食品は十分に加熱し、保存した食品を温め直すときも十分に加熱する。

三重県外で子どもの定期予防接種を希望する人へ

県外で子どもの定期予防接種を希望する場合は、事前に健康づくり課または各保健センターへ申請が必要です。手続きには2週間程度要しますので、その期間を考慮して申請してください。

費用は、滞在先の市町村が負担する場合を除き、津市の予防接種単価と同額を助成します。ただし、県外接種費用の額が当該単価に満たない場合は、県外接種費用の全額が助成額となります。

手続き方法など、詳しくは津市ホームページ「子どもの予防接種について」をご覧ください。

HP 津市 子どもの予防接種

検索