

健康づくりだより

令和3年10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、栄養士が健康や栄養に関する相談などをお受けします。

ところ(保健センター名)	とき(11月)
中央	30日(火)13:30~15:00
久居	8日(月)9:30~11:00

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 10月26日(火)から各保健センターへ

※保健センターでは、上記日程以外にも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

教室名	ところ(保健センター名)	とき(11月)	内容など	対象
さくらんぼ教室	中央	9日(火) 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	多胎児妊産婦とその家族
たんぼぼくらぶ	中央	16日(火) 10:00~11:45	妊娠中・育児中に気を付けてほしいこと、仲間づくり	おおむね10代の妊産婦とその家族
マタニティー倶楽部	久居	24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)	妊婦とその夫(パートナー)

定員 先着各15人程度 ※初めての人優先

申し込み 10月20日(水)から各保健センターへ

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/>

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問題で悩んでいる人、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

ところ(保健センター名)	とき(11月)
中央	22日(月)14:00~、15:00~、16:00~
久居	11日(木)14:00~、15:00~

定員 先着各1人

申し込み 10月26日(火)から各保健センターへ

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。

	ところ(保健センター名)	とき(11月)	対象
離乳食教室(初期)	芸濃	15日(月) 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)	中央	22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
	久居	17日(火) 10:00~11:00	

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 10月22日(金)から各保健センターへ

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。