

# 健康づくりだより

令和4年3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、保健師が不在の場合があります。

## 健康相談・栄養相談

各保健センターでは、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。

## 妊産婦教室(マタニティー倶楽部)

**と き** 4月18日(月)10時~11時45分  
**と ころ** 中央保健センター  
**内 容** 歯科衛生士・栄養士による妊娠中に心掛けたいお口の健康とバランス食の案内  
**対 象** 妊婦とその夫(パートナー)  
**申し込み** 3月22日(火)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。

	と ころ (保健センター名)	と き (4月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	20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)	中 央	13日(水) 10:00~ 11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

**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** 3月22日(火)から各保健センターへ

## 出前健康教室・健康相談「元気づくり教室」

近所の仲間で作ったグループや老人会、PTAの活動など団体からの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士等が地区の会場に出向き、健康講話や体操、相談を行う「元気づくり教室」を無料で実施しています。

**回 数** 1団体につき、年間2回程度  
**と き** 月~金曜日9時~17時(木曜日の午後は除く) ※要相談  
**内 容** 健康に関すること(例：フレイル予防、生活習慣病予防)  
**申し込み** 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ  
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、教室開催時は感染予防対策の徹底を皆さんにお願いしています。

## 子どもの予防接種を受けるときは…

予防接種により免疫をつくることで感染症などの病気が予防できます。

接種の際は接種間違いを防ぐために、保護者は子どもの氏名・年齢・受ける予防接種の種類を医師にきちんと伝えましょう。また、母子健康手帳、予診票、健康保険証を必ず持参しましょう。

## 応急診療所の夜間受付時間変更のお知らせ

4月1日から、以下のとおり夜間診療の受付時間を変更します。受診される人はご注意ください。

### 津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニック

令和4年 3月31日 まで	受付時間：19時30分~23時 診療時間：20時~23時
---------------------	---------------------------------



令和4年 4月1日 から	受付時間：19時30分~ <u>22時30分</u> 診療時間：20時~23時
--------------------	--

### 津市応急クリニック

令和4年 3月31日 まで	受付時間：19時30分~23時 診療時間：19時30分~23時
---------------------	------------------------------------



令和4年 4月1日 から	受付時間：19時30分~ <u>22時30分</u> 診療時間：19時30分~23時
--------------------	---