

# 健康づくりだより

令和4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。

## 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、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

ところ(保健センター名)	とき	定員
中央	5月16日(月) 14:00~、15:00~、16:00~	先着 各1人
久居	6月2日(木) 14:00~、15:00~	

申し込み 4月26日(火)から各保健センターへ

## 妊産婦教室

教室名	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	10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
マタニティ倶楽部	久居	25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

定員 先着各15人程度 ※初めての人優先

申し込み 4月20日(水)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(5月)	対象
離乳食教室(初期)	安濃	20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
離乳食教室(後期)	久居	18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 4月22日(金)から各保健センターへ

## 子宮頸がん予防ワクチン 積極的勧奨のお知らせ

ヒトパピローマウイルス(HPV)の中には子宮頸がんを起こしやすい種類があります。子宮頸がん予防ワクチンは、このうち一部の感染を防ぐことで、子宮頸がんの原因の50~70%を防ぎます。

平成25年の国からの通知より、積極的にお勧めすることを差し控えていましたが、令和3年11月に通知が廃止され、積極的な接種勧奨(予診票等の個別通知)の再開が決まりました。対象者へは、定期接種の個別通知を行います。

**通知対象者** 接種日に津市に住民登録があり、中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女子(令和4年度の対象者は平成18年4月2日~平成22年4月1日生まれの女子)

※現在、高校2年生に相当する年齢(平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)の女子で、令和4年3月末までに1回目または2回目を接種した人は、令和4年4月以降に交付済みの予診票を使用し、接種回数(3回)の不足分を接種することができます。

ワクチン接種について、詳しくは津市ホームページをご確認ください。

☑津市 子宮頸がん予防ワクチン



## 津市健康づくり実践企業・団体を募集中

津市では、職場や地域で積極的に健康づくりに取り組む企業・団体を募集しています。登録企業・団体には、登録証と登録ステッカーの交付や健康に関する情報提供、健康教育を行っています。津市と一緒に職場や地域での健康づくりを進めてみませんか。詳しくは、津市ホームページをご覧ください。

