

健康づくりだより

令和4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、保健師が不在の場合があります。

健康相談、栄養相談

| ところ(保健センター名) | とき |
|--------------|----------------------|
| 久居 | 11月15日(火) 9:30~11:00 |
| 中央 | 12月6日(火) 9:30~11:00 |

内容 保健師、栄養士による健康や栄養に関する相談など

対象 18歳以上

定員 先着各3人

申し込み 10月25日(火)から各保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を随時実施しています。

マタニティ倶楽部

とき 11月16日(水)10時~11時45分

ところ 久居保健センター

内容(講師) 妊娠中から心がけること、出産についての講話(助産師)

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 先着15組程度

申し込み 10月20日(木)から同保健センターへ

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) | 一志 | 16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 | 22日(火) 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 10月21日(金)から各保健センターへ

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。

とき 11月24日(木)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 10月25日(火)から同保健センターへ

高齢者の皆さんへ 季節性インフルエンザ予防接種のご案内

対象 津市に住民登録があり、以下のいずれかを満たす人

- 接種当日に65歳以上の人
- 接種当日に60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(かかりつけ医に要相談)

接種期間 来年1月31日(火)まで

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 1,200円 ※生活保護受給者は無料(被保護証明書が必要)

接種時の持ち物 本人確認書類(健康保険証など)、健康手帳(各保健センターで交付)

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種が可能です。接種医にご相談ください。

津市オンライン妊産婦相談

「マタニティくらぶ☆オンラインっ津」を実施しています。自宅から安心して助産師、保健師へ相談することができます。詳しくは津市ホームページをご覧ください。

HP 津市 オンライン妊産婦相談

検索