

# 健康づくりだより

令和4年12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

保健師、栄養士が健康や栄養に関する相談などにお答えします。

**とき** 1月24日(火)9時30分～11時

**ところ** 久居保健センター

**対象** 18歳以上

**定員** 先着3人

**申し込み** 12月23日(金)から同保健センターへ

※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。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。

## マタニティ倶楽部

**とき** 1月25日(水)10時～11時45分

**ところ** 久居保健センター

**内容(講師)** 妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食(歯科衛生士・栄養士)

**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** 12月20日(火)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 (1月)	対象
離乳食教室 (初期)	芸濃	16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)	久居	17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** 12月21日(水)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** 1月18日(水)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** 12月23日(金)から同保健センターへ

## 風しん予防接種の費用を助成しています

妊婦が感染することによる赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しん予防接種の費用を助成します。

**対象** 津市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する人

①妊娠を予定または希望している女性で風しん抗体価が低い人

②妊娠を予定または希望している女性の同居者で次のいずれにも該当する人

- ・妊娠を予定または希望している女性の風しん抗体価が低いこと
- ・同居者の風しん抗体価が低いこと

③妊婦の同居者で妊婦の風しん抗体価が低い人

※風しん抗体価が低い=EIA法8.0未満またはHI法32倍未満など

※「同居」とは接種日の住民基本台帳により住所が同一であること

**助成回数** 1人1回

**助成額** 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※生活保護受給者は接種費用の全額(被保護証明書が必要)

**助成対象期間** 令和4年4月1日～令和5年3月31日

**申請先** 健康づくり課または各保健センター

**申請期限** 3月31日(金)必着



詳しくは  
津市ホームページを  
ご覧ください