

健康づくりだより

令和6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。詳しくはお問い合わせください。

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。

妊婦・親子の教室

教室名	とき(11月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定 員	申し込み フォーム
マタニティ 倶楽部	27日(水) 10:00~12:00	久居	助産師による、妊娠中から心がけることや出産についてのお話	妊婦とそのパートナー	先着15組程度	
離乳食教室 (初期)	20日(水) 10:00~11:00	一志	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	妊婦、離乳食開始頃の乳児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	
離乳食教室 (後期)	12日(火) 10:00~11:00	久居	3回食の進め方のポイント、調理の工夫、とりわけ食、グループ交流	生後10カ月頃からの乳幼児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	

申し込み 10月20日(日)より、申し込みフォームから

成人の相談、教室

教室名	とき(11月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定 員	申し込み 開始日	申し込み フォーム
精神科医師による こころの健康相談	14日(木) 14:00~15:00	久居	精神科医師に無料で相談できます。家族からの相談も受け付けています	市内に在住の人	先着 2人	10月25日(金)	
女性の健康 アップ教室	19日(火) 9:30~11:30	中央	保健師による講話「女性特有のがん」、骨密度測定と栄養士によるミニ講話など	65歳未満の女性	先着 15人	10月23日(水)	
健康相談・ 栄養相談	19日(火) 9:30~11:00	久居	保健師と栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定などを行います	市内に在住の人	先着 3人	10月25日(金)	

11月17日は「世界早産児デー」

世界早産児デーは、早産における課題や負担に対する意識を高めるために制定された国際デーです。早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことで、世界では10人に1人が早産で生まれています。

100カ国以上の国々で、早産児の家族が安心して子育てできるよう、さまざまな活動やイベントなどの取り組みが行われています。

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



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。

