

健康づくりだより

平成30年2月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

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、保健師が不在の時があります。

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

申し込み 前日までに各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき (3月)	内容など
中央	14日(水) 13:30~ 15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	28日(水) 10:00~ 11:45	妊娠中の食事について(栄養士)

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 河芸保健センター先着25人、久居保健センター先着30人 ※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 2月23日(金)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (3月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	14日(水) 13:30~ 15:00	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
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	23日(金) 13:30~ 15:00	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

肝臓からのSOSに 気付きましょう!



ウイルス性肝炎の感染者はB型・C型肝炎合わせ、約300~370万人存在すると推定されています。肝臓は沈黙の臓器です。ウイルス性肝炎が進行していても、自覚症状がないまま、肝硬変や肝がんを発症する場合があります。早期発見・治療につなげ、肝炎の重症化を防ぎましょう。

肝炎ウイルス検診について

津市では、肝炎ウイルス検診(血液検査)にてB型抗原・C型抗体検査を実施しています。対象や受診方法については健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせ下さい。

検査で陽性と判定されたら



肝炎ウイルス検診で陽性と判定されたら、医療機関を受診し治療および経過観察を受けましょう。

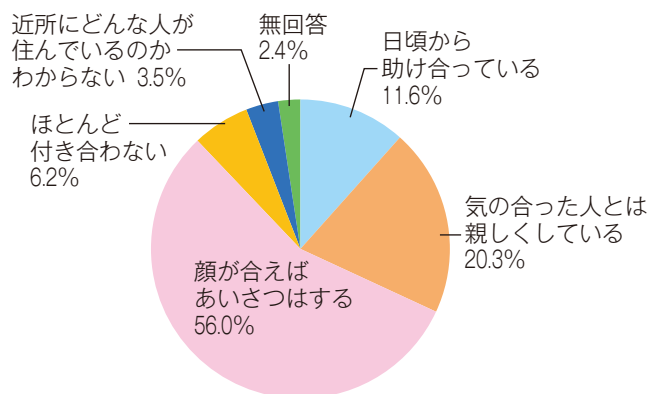
三重県では、肝炎ウイルス検査陽性の人へ検査費用の一部または全額を助成しています。また、根治を目的とした治療にかかる医療費(保険適応分)を助成する制度もあります。詳しくは津保健所(☎223-5184)へお問い合わせください。

第3次健康づくり計画 ワンポイントアドバイス

皆さんは、あいさつをしていますか?

あいさつをすると「気持ちがいい」「笑顔になれる」「会話が始まるきっかけになる」、あいさつをされると「うれしい」「安心感が得られる」という効果があり、人間関係を築ききっかけになります。下のグラフのように1割程度の方は、近所付き合いがないという結果でした。まずは、あいさつから始めてみませんか?

近所の人とどの程度付き合いをしていますか



【津市第3次健康づくり計画策定アンケート結果(H27)より】