

健康づくりだより

平成30年7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、保健師が不在の時があります。

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。
とき 8月21日(火)9時30分～11時
ところ 白山保健センター
対象 成人
定員 先着3人
申し込み 7月23日(月)から同保健センターへ

栄養士による栄養相談

対象 成人
定員 先着各3人
申し込み 7月23日(月)から各保健センターへ

| ところ (保健センター名) | とき(8月) |
|------------------|------------------|
| 美里 | 8日(水)13:30～15:00 |
| 白山 | 21日(火)9:30～11:00 |

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(8月) | 内容など |
|------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 中央 | 8日(水) 13:30～15:15 | 赤ちゃんを楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師) |
| 久居 | 22日(水) 10:00～11:45 | 妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士) |

診療時間外に受診できる医療機関を知りたいときは…
三重県救急医療情報センター(24時間年中無休)
コールセンター ☎229-1199

救急医療情報 医療ネットみえ PC版・スマートフォン版 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
 携帯電話版 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

けがの応急処置、健康に関する相談をしたいときは…
津市救急・健康相談ダイヤル24(24時間年中無休)
☎0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、ご相談にお答えします。

赤ちゃんの離乳食教室

内容 栄養士による話やメニューの紹介
定員 先着各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 7月23日(月)から各保健センターへ

| | ところ (保健センター名) | とき(8月) | 対象 |
|---------------------------|------------------|-----------------------|------------------------------|
| 赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》 | 芸濃 | 17日(金) 10:00～11:30 | 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 |
| | 一志 | 29日(水) 10:00～11:30 | |

女性の健康アップ教室

運動不足などで骨盤周囲の筋力が緩んでいると、年齢問わず尿漏れが生じたり足腰への負担が大きくなります。教室では忙しい毎日のスキマ時間でできる運動を紹介、おなか回りを中心に足腰を鍛えて動かしやすい身体をつくりましょう。

子ども連れでの参加も大歓迎です！(託児はありません)

第2回テーマ 「今日から続ける運動」…健康運動実践指導者によるロコモティブシンドローム・尿失禁予防の講話と実技

とき 8月28日(火)10時～12時

ところ 中央保健センター

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 25人

費用 無料

申し込み・問い合わせ 前日までに直接窓口または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ