

健康づくりだより

平成30年8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・栄養士による相談を行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 8月24日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
中央	11日(火)13:30~15:00
安濃	5日(水)9:30~11:00
香良洲	7日(金)13:30~15:00

赤ちゃんの離乳食教室

内容 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話やメニューの紹介

定員 河芸公民館先着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 8月24日(金)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (9月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	河芸公民館 ※申し込みは河芸保健センターへ	12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	28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

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(9月)	内容など
中央	12日(水) 13:30~15:15	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
久居	5日(水) 10:00~11:45	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)

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 9月20日(木)14時~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 先着4人

申し込み 8月24日(金)から同保健センターへ

津市緊急・健康相談ダイヤル24のご案内
(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)
フリーダイヤル ☎0120-840-299

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

受けよう！歯周病検診

日本では約80%の人が、歯周病にかかっているといわれています。平成29年度の津市歯周病検診の結果は、およそ70%の人が「要精密検査」となり、歯肉に何らかの症状がありました。

歯茎の腫れや出血などの症状がなくても、歯周病が進んでいる恐れがあります。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター

〈市が行う歯周病検診〉

津市では、市内の歯周病検診協力医療機関で、40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯周病検診を実施しています。

実施期間 8~11月

費用 無料

※対象者には、個別通知をしています。詳しくは、案内通知をご覧ください。