

健康づくりだより

令和元年5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、保健師が不在のがあります。

骨こつ健康相談

おおむね20～64歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。 ※骨粗しょう症で治療中の人は、かかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 5月22日(水)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(6月)
河芸	26日(水) 9:30～11:30
芸濃	27日(木) 9:30～11:30
白山	12日(水) 9:30～11:30
美杉	28日(金) 9:30～11:30
ところ (保健センター名)	とき(7月)
美里	1日(月) 9:30～11:30
一志	16日(火) 9:30～11:30

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 6月27日(木)14時～14時30分

ところ 久居保健センター

定員 先着2人

申し込み 5月24日(金)から同保健センターへ

健康相談、栄養相談

保健センターでは、予約による健康相談、栄養相談を実施しています。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。

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、相談にお答えします。

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(6月)	内容など
中央	5日(水) 13:30～15:15	妊娠中の食事について (栄養士)
久居	26日(水) 10:00～11:45	元気に妊娠・出産・育児の できる体をつくろう (助産師)

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離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 一志・安濃保健センター先着30人、中央保健センター先着20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 5月22日(水)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (6月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	安濃	14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	3日(月) 10:00～ 11:30	
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	中央	4日(火) 10:00～ 11:30	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

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/>