

健康づくりだより

令和元年9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

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 9月24日(火)から各保健センターへ
※下表以外の保健センターでは、予約の上で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。

ところ(保健センター名)	とき(10月)
久居	15日(火) 9:30~11:00
美杉(八幡地域住民センター)	16日(水) 9:30~11:00
美杉(下之川地域住民センター)	29日(火) 9:30~11:00
美杉(竹原地域住民センター)	30日(水) 9:30~11:00

健康づくり教室

とき 10月16日(水)10時~12時

ところ 中央保健センター

内容 健康運動実践指導者による効果的なウォーキング方法の講話と実技、健康づくり推進員と約3kmのウォーキング

定員 30人

申し込み 同保健センターへ

※健康づくり推進員は、健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに市民や地域にも健康づくりを広げる活動をしている津市のボランティアです。

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。

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/>

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(10月)	内容・講師
中央	9日(水) 13:30~15:15	妊娠中の食事について (栄養士)
久居	23日(水) 10:00~11:45	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう (助産師)

赤ちゃんの離乳食教室

内容 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、一志保健センター先着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 9月24日(火)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(10月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	9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
	一志	16日(水) 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	29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

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健康で悩んでいる人やその家族に精神科医師が相談に応じます。

とき 10月24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 9月24日(火)から同保健センターへ