

健康づくりだより

令和2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

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 9月23日(水)から美杉保健センターへ

ところ(保健センター)	とき(10月)
美杉	15日(木)9:30~11:00
美杉(竹原地域住民センター)	28日(木)9:30~11:00

※美杉保健センター以外の保健センターでは、予約による健康相談を随時実施しています。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。

精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、ひきこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 10月22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23日(水)から同保健センターへ

9月はがん征圧月間です

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれ、年間約37万人が亡くなっています*。しかし、早期発見・早期治療により、90%以上が治るともいわれています。定期的に検診を受けることで症状のないうちにがんを見つけ、治療をすることが大切です。

津市がん検診は、今年度も来年3月まで実施しています。これまで受けたことがない人は、今年こそ、がん検診デビューをしてみませんか？

※出典:厚生労働省「平成30年人口動態統計(確定数)」

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 ☎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 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

マタニティー倶楽部

歯科衛生士・栄養士が妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食についてお話しします。

とき 10月7日(水)10時~11時45分

ところ 中央保健センター

対象 妊婦

申し込み 前日までに同保健センターへ

離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

定員 先着各15人 ※初めての優先

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 9月23日(水)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
離乳食 教室 (初期)	安濃	2日(金) 10:00~11:00	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	21日(水) 10:00~11:00	
離乳食 教室 (後期)	中央	19日(月) 10:00~11:00	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

9月24日~30日は結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気で、今でも世界の死亡原因のトップ10に入る感染症です。風邪に似た症状で始まりますが、痰のからむ咳や微熱・体のだるさが2週間以上続いている場合は結核かもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。結核は、薬をきちんと飲めば治る病気です。重症化を防ぐためだけでなく、周囲への感染の拡大を防ぐためにも、早期発見・早期治療が大切です。

津市救急・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)

☎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。