

健康づくりだより

令和2年10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 10月23日(金)から各保健センターへ

| ところ(保健センター名) | とき(11月) |
|-----------------|-------------------|
| 中央 | 24日(火)13:30~15:00 |
| 白山 | 16日(月)9:30~11:00 |
| 美杉(下之川地域住民センター) | 18日(水)9:30~11:00 |
| 美杉(八幡地域住民センター) | 20日(金)9:30~11:00 |
| 美杉(太郎生多目的集会所) | 25日(水)9:30~11:00 |

※上記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 11月30日(月)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 10月23日(金)から同保健センターへ

妊産婦教室

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(11月) | 内容など | 対象 |
|-----------|--------------|-------------------|---------------------------------|-------------|
| さくらんぼ教室 | 中央 | 9日(月)10:00~12:00 | 双子などの赤ちゃんを迎える準備について、先輩ママに聞いてみよう | 多胎児妊産婦とその家族 |
| マタニティー倶楽部 | 久居 | 25日(水)10:00~11:45 | 妊娠中から心掛けること、出産について考えてみよう(助産師) | 妊婦 |

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 10月23日(金)から各保健センターへ

| | ところ(保健センター名) | とき(11月) | 対象 |
|-----------|--------------|-------------------|--------------------------------|
| 離乳食教室(初期) | 芸濃 | 13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 |
| 離乳食教室(後期) | 久居 | 18日(水)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 |

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