

健康づくりだより

令和2年11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。

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 11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(12月)
久居	8日(火)9:30~11:00
美杉(多気地域住民センター)	9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。

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(12月)	内容など	対象
マタニティー倶楽部	中央	2日(水)10:00~11:45	赤ちゃんとの暮らし(保健師)、子育て絵本(図書館職員)	妊婦
たんぼぼくらぶ	中央	15日(火)10:00~11:45	妊娠中・出産後の過ごし方など(保健師・助産師)	おおむね10代の妊産婦とその家族

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 11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(12月)	対象
離乳食教室(初期)	一志	16日(水)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(中期)	芸濃	18日(金)10:00~11:00	離乳食開始後1カ月ごろからの乳児を持つ保護者

インフルエンザにご注意を

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、38℃以上の発熱と全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などの全身症状が急速に起こり、喉の痛みやせきなどの呼吸器症状が現れてくる病気です。流行は11月下旬~12月上旬に始まり、1~3月ごろに患者数が増加します。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えましょう。

インフルエンザにかからないために

- 十分な栄養と睡眠をとる
- 手洗い・うがいをしっかりとる
- 人混みに出る時はマスクを着用する
- 流行前にインフルエンザの予防接種を受ける(インフルエンザの発病を一定程度予防することや発病後の重症化を予防する効果があります)

インフルエンザかなと思ったら

- 早めに医療機関で受診をする
- 自宅でゆっくり休養をとる



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。

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

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/>