

健康づくりだより

令和3年3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、保健師が不在の時があります。

健康相談、栄養相談

保健センターでは、予約の上で健康相談、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。

妊産婦教室

申し込み 前日までに中央保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (4月)	内容など	対象
マタニティー倶楽部	中 央	7日(水) 10:00~ 11:45	妊娠中に心掛けたいお口の健康とバランス食 (歯科衛生士・栄養士)	妊婦

赤ちゃんの離乳食教室

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 3月22日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (4月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	21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 (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

出前健康教室・健康相談「元気づくり教室」のご案内

近所の仲間であつたグループや



老人会、PTAの活動など団体からの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地区の会場に出向き、健康講話や体操、相談を行う「元気づくり教室」を実施しています。

回 数 1団体につき、年間2回程度

と き 月～金曜日9時～17時(木曜日の午後は除く)

内 容 健康に関すること(フレイル予防、生活習慣病予防など)

費 用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を取り入れた感染予防対策の徹底を皆さんにお願いしています。

妊婦一般健康診査 県外受診分の助成申請はお済みですか？

津市では、妊婦一般健康診査県外受診分の助成をしています。

事前申請後に県外の医療機関などで妊婦一般健康診査を受診した分は、各保健センターで費用助成の申請手続きを完了してください。

助成内容 妊婦一般健康診査にかかる一部費用

※健診内容によって助成金額は変わります。

助成回数 県内利用と合わせて14回

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/>

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。