

# 健康づくりだより

令和3年5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、予約による健康相談、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。

## 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** 15人程度 ※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** 5月21日(金)から一志保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (6月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	23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

## 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の相談に精神科医師が応じます。

**とき** 6月3日(木)14時~15時

**ところ** 久居保健センター

**定員** 先着2人

**申し込み** 5月21日(金)から同保健センターへ

## 妊産婦教室

**申し込み** 前日までに中央保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (6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)	妊婦とその夫
たんぼぼくらぶ	中央	22日(火) 10:00~ 11:45	妊娠中・育児中に気を付けてほしいこと、仲間づくり	おおむね10代の妊産婦とその家族

## 7月から 始まります 津市がん検診と健康診査(39歳以下)

コロナ禍でもご自身の健康管理のために、定期的ながん検診・健康診査を受けましょう。以下に該当する人には、6月下旬に受診券を発送します(対象年齢は令和4年3月31日時点)。

- 25~30・35歳の女性
- 40~45・50・55・60歳の人
- 41~74歳の津市国民健康保険加入者
- 75歳以上の人
- 過去3年間に津市が実施したがん検診・健康診査(39歳以下)を受診した人
- 無料クーポン券対象者(令和3年4月1日時点で20・40歳の女性)

上記以外の方は6月23日(水)から受診券の発行(申し込み)受け付けを開始

受診券の発行を希望する人は最寄りの保健センターまでご連絡ください。詳しくは広報津6月16日号と同時期に配布される「津市がん検診と健康診査のご案内」または津市ホームページをご覧ください。

HP 津市がん検診



### 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/>

### 応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24 ☎ 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。