

# 健康づくりだより

令和3年8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

保健師、栄養士が健康や栄養に関する相談などにお答えします。

| ところ(保健センター名) | とき(9月)            |
|--------------|-------------------|
| 久居           | 7日(火)9:30~11:00   |
| 中央           | 28日(火)13:30~15:00 |

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 8月23日(月)から各保健センターへ

※上記日程以外でも、各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。

## 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/>

## 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。

## 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。

|           | ところ(保健センター名) | とき(9月)            | 対象                             |
|-----------|--------------|-------------------|--------------------------------|
| 離乳食教室(初期) | 芸濃           | 6日(月)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           | 15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 |

定員 先着各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 8月23日(月)から各保健センターへ

## 妊産婦教室(マタニティー倶楽部)

とき 9月8日(水)10時~11時45分

ところ 久居保健センター

内容 赤ちゃんとの暮らしについて(保健師)、子育て絵本について(図書館職員)

対象 妊婦とその夫

申し込み 前日までに同保健センターへ

## 予防接種はお済みですか？

## MR(麻しん・風しん)第1期・第2期とDT(ジフテリア・破傷風)第2期のご案内

対象者は県内の協力医療機関で接種しましょう。  
※予診票を持っていない人は各保健センターへお問い合わせください。

**MR第1期** 公費負担の対象年齢は1歳以上2歳未満

**MR第2期** 令和3年度の対象者は、平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ(保育園や幼稚園などの年長児に相当する年齢)の人で、公費負担の接種期間は令和4年3月31日(木)まで

**DT第2期** 公費負担の対象年齢は11歳以上13歳未満

**麻しん**…はしかとも呼ばれ、肺炎や中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1~2人の割合で脳炎が発症するといわれています。

**風しん**…発疹・熱が主症状で妊娠早期にかかる、おなかの中の赤ちゃんに、心臓の病気や、目や耳の障がいが生じることがある病気です。平成30年からかかる人が増えています。

**ジフテリア**…喉の奥に、偽膜と呼ばれる膜ができ、窒息することがあります。

**破傷風**…土の中にいる菌が傷口から体の中に入ることによって感染します。菌の出す毒素により、けいれんを起こします。