

健康づくりだより

令和3年9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。

妊産婦教室(マタニティー倶楽部)

とき 10月6日(水)10時~11時45分

ところ 中央保健センター

内容 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)

対象 妊婦とその夫

定員 先着15組程度

申し込み 9月21日(火)から同保健センターへ

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 (10月)	対象
離乳食 教室 (初期)	安濃	15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
	一志	20日(水) 10:00~11:00	

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 9月22日(水)から各保健センターへ

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。

9月はがん征圧月間です

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれていますが、早期発見・早期治療で90%以上が治る病気です。

「健康だから大丈夫」「検診を受ける時間がない」「がんが見つかるのが怖いから受けない」などの理由でがん検診の受診を控えていませんか？自覚症状がない今こそ、がん検診を受けましょう！

また、がん検診を受けて「要精密検査」と判定された場合には、必ず医療機関で詳細な検査を受けましょう。

津市のがん検診の詳しい情報は
津市ホームページでご確認ください。



津市がん検診

検索

9月24日~30日は 結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は、風邪に似た症状で始まりますが、痰のからむ咳や微熱・体のだるさが2週間以上続いている場合は結核かもしれません。早めに医療機関で受診しましょう。

結核は、今でも1日40人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。しかし、きちんと薬を飲めば治る病気です。重症化を防ぐだけでなく、周囲への感染症の拡大を防ぐためにも、早期発見・早期治療が大切です。