

健康づくりだより

令和3年11月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

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。

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問題で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 来年1月6日(木)14時～、15時～、16時～

ところ 中央保健センター

定員 先着各1人

申し込み 11月24日(水)から同保健センターへ

妊産婦教室

教室名	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	1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(パートナー)
たんぽぽくらぶ	中央	7日(火) 10:00～ 11:45	妊娠中・育児中の食事、お口の健康	おおむね10代の妊産婦とその家族

定員 先着各15人程度 ※初めての人優先

申し込み 11月22日(月)から中央保健センターへ

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 (12月)	対象
離乳食教室(初期)	一志	8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	21日(火) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月経った乳児を持つ保護者

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 11月22日(月)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
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。