

# 健康づくりだより

令和3年12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(1月)
中央	25日(火)13:30~15:00
久居	18日(火)9:30~11:00

**対象** 18歳以上

**定員** 先着各3人

**申し込み** 12月22日(水)から各保健センターへ  
※各保健センターでは、上記日程以外でも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。

## 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** 2月3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** 12月22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(1月)	内容など	対象
マタニティー倶楽部	久居	26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)	妊婦とその夫(パートナー)

**定員** 先着15人程度 ※初めての人優先

**申し込み** 12月20日(月)から同保健センターへ

津市救急・健康相談ダイヤル24のご利用は

フリーダイヤル **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。
- 24時間年中無休で、通話料・相談料は無料です(非通知設定の電話は受け付けできません)。

## 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(1月)	対象
離乳食教室(初期)	一志	26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)	久居	19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** 12月22日(水)から各保健センターへ

## 津市オンライン妊産婦相談

「マタニティくらぶ☆オンラインっ津」を始めます

津市に在住の妊産婦で、自宅安静中の人や感染予防で外出を控えている人が、安心して参加できるオンラインの相談です。申込開始日や実施日など詳しくは津市ホームページをご覧ください。

HP 津市 オンライン妊産婦相談



受診可能な医療機関のご案内 三重県救急医療情報センター(24時間年中無休)

- 電話案内 ☎229-1199
- ホームページ <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- 携帯サイト <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
- 自動音声・ファクス案内 ☎0800-100-1199(通話料無料)