

# 健康づくりだより

令和4年2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

各保健センターでは、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 3月9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(保健師)、子育て絵本(図書館職員)

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 先着15組程度 ※初めての人優先

申し込み 2月21日(月)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 (3月)	対象
離乳食教室 (初期)	芸濃	14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 (中期)	中央	22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
離乳食教室 (後期)	久居	16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 2月22日(火)から各保健センターへ

## 妊婦一般健康診査県外受診分の助成申請はお済みですか？

津市では、妊婦一般健康診査県外受診分の助成をしています。

事前申請後に県外の医療機関などで妊婦一般健康診査を受診した分は、各保健センターで費用助成の申請手続きを完了してください。

**助成内容** 妊婦一般健康診査にかかる一部費用

※健診内容によって助成金額は変わります。

**助成回数** 県内利用と合わせて14回

## 3月1日~8日は 女性の健康週間です

女性は、ホルモンバランスの変動により、日常生活に支障をきたすことがあります。生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためにも、定期的に検診をしたり、健康づくりに取り組んだりする時間を持ちましょう。

## 応急診療所の夜間受付時間変更のお知らせ

4月1日から、以下のとおり夜間診療の受付時間を変更します。受診する際はご注意ください。

### 津市子ども応急クリニック・休日デンタルクリニック

令和4年 3月31日 まで	受付時間：19時30分~23時 診療時間：20時~23時
---------------------	---------------------------------



令和4年 4月1日 から	受付時間：19時30分~ <u>22時30分</u> 診療時間：20時~23時
--------------------	--

### 津市応急クリニック

令和4年 3月31日 まで	受付時間：19時30分~23時 診療時間：19時30分~23時
---------------------	------------------------------------



令和4年 4月1日 から	受付時間：19時30分~ <u>22時30分</u> 診療時間：19時30分~23時
--------------------	---