

# 健康づくりだより

令和4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

**と き** 9月27日(火)9時30分～11時  
**と ころ** 中央保健センター  
**内 容** 保健師、栄養士による健康や栄養に関する相談など  
**対 象** 18歳以上  
**定 員** 先着3人  
**申し込み** 8月23日(火)から同保健センターへ  
 ※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を随時実施しています。

## マタニティ倶楽部

**と き** 9月21日(水)10時～11時45分  
**と ころ** 久居保健センター  
**内容(講師)** 赤ちゃんとの暮らしの講話(保健師)、子育て絵本の紹介(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  
**申し込み** 8月22日(月)から同保健センターへ

## 産後ケア事業の紹介

出産後に育児を支援してくれる人がおらず、産後の体調や育児に不安がある、出産後1年未満の産婦とその子どもを対象に産後ケアサービスを最長7日間実施しています。利用方法など詳しくは各保健センターへお問い合わせください。  
**実施場所** 市内協力医療機関(産婦人科)、助産所  
**費 用** 有料(生活保護世帯無料)

## 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。

## 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健康で悩んでいる人やその家族の相談に精神科医師が応じます。  
**と き** 9月15日(木)14時～、15時～  
**と ころ** 久居保健センター  
**定 員** 先着各1人  
**申し込み** 8月23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 (9月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	21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	12日(月) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月頃からの乳児を持つ保護者
離乳食教室 (後期)	久 居	14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(火)から各保健センターへ

## 食中毒にご注意ください

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。

### 食中毒を防ぐために

- 調理をするときや食べる前など、小まめに手を洗う。
- 食品を買うときは消費期限を確認し、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫などで保存する。
- 食品を保存するときは、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する。
- 食品は十分に加熱し、保存した食品を温め直すときも十分に加熱する。