

健康づくりだより

令和5年6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、保健師が不在の場合があります。

①健康相談 ②栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

と き 7月25日(火)9時30分～11時

と ころ 久居保健センター

対 象 18歳以上

定 員 ①②各3人

申し込み 6月23日(金)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでも、予約による健康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。

マタニティ倶楽部

教室名	と ころ (保健センター名)	と き (7月)	対 象	内容など
マタニティ倶楽部	久 居	19日(水) 10:00～ 11:45	妊婦とその夫 (パートナー)	妊娠中に心がけたい お口の健康とバラン ス食(歯科衛生士・ 栄養士)

定 員 15組程度

申し込み 6月20日(火)から同保健センターへ

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

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。

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 (7月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	19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	11日(火) 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 各15人 ※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 6月20日(火)から各保健センターへ

赤ちゃん訪問を実施しています

おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師が訪問し、面談で育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています(この面談は、伴走型相談支援3回目の面談になります)。

赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを基に、子育てに関する困りごと等をお伺いしています。



O157などの腸管出血性大腸菌感染症に注意しましょう

毎年、夏場に感染者が増えていきますので、**予防の三原則**に留意して、自身や家族を守りましょう。

生焼けに
注意!!

清潔

細菌をつけない

迅速・冷却

細菌を増やさない

加熱

細菌をやっつける



問い合わせ 三重県津保健所 ☎223-5184