

健康づくりだより

令和6年7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、保健師が不在の場合があります。

こころの健康相談

精神科医師または公認心理師に相談できます。

●こころの健康相談

とき 8月7日(水) ①14時～ ②15時～ ③16時～

ところ 中央保健センター

対象 市内に在住の人

定員 先着各1人

申し込み 7月24日(水)より申し込み

フォームから



申し込み
フォーム

●公認心理師によるこころの健康相談

とき 8月28日(水) ①14時～ ②15時～

ところ 中央保健センター

対象 市内に在住の人

定員 先着各1人

申し込み 7月24日(水)より申し込みフォームから

妊産婦教室(マタニティ倶楽部)

妊娠中から心がけることや出産について、助産師と考えてみよう。

とき 8月21日(水)10時～12時

ところ 中央保健センター

対象 妊婦とそのパートナー

定員 先着15組程度

申し込み 7月22日(月)から同保健センターへ

離乳食教室(初期)

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。

とき 8月26日(月)10時～11時

ところ 芸濃保健センター

対象 妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児の保護者

定員 先着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 7月22日(月)から同保健センターへ

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

健康ポイントを20ポイント(自己申告)ためて申請すると、三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をお渡しします。また、抽選で、サオリーナ個人使用回数券や津市の特産品が合計50人に当たります。

この機会に健康づくりにチャレンジしてみましよう。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象 市内に在住・在勤・在学の

19歳以上の人

申請期間 来年3月7日(金)まで



女性の健康アップ教室①

女性に起こりやすい病気や症状を知り、健康づくりとセルフケアについて一緒に考えてみませんか。子ども連れでの参加も大歓迎です。

とき 8月26日(月)13時30分～15時30分

ところ 久居保健センター

内容 講話「こころとからだを癒やす方法」、骨密度測定と栄養士のミニ講話など

対象 65歳未満の女性

定員 先着15人

申し込み 7月23日(火)より申し込み

フォームから



申し込み
フォーム

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

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。

