

健康づくりだより

平成25年9月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 ☎229-3287

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、健康教室や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

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 9月25日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
芸濃	9日(水)13:30~15:00
美里	25日(金)9:30~11:00
香良洲	2日(水)13:30~15:00
白山	15日(火)9:30~11:00

栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 9月25日(水)から白山保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
白山	15日(火)9:30~11:00

骨こつ健康相談

おおむね20~65歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。

※なお、骨粗しょう症で治療中の人は、かかりつけ医での相談をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 9月25日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
河芸	23日(水)9:30~11:30
白山	2日(水)9:30~11:30
美杉	4日(金)9:30~11:30

丈夫な骨づくり教室

おおむね20~65歳の人を対象に保健師・栄養士による丈夫な骨づくりについての講話・体操、骨密度測定・相談を行います。

とき 10月28日(月)13時30分~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 先着20人

申し込み 9月25日(水)から同保健センターへ

マタニティー倶楽部

対象 妊婦

申し込み 前日までに各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)	内容など
中央	16日(水)10:00~12:00	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
一志	9日(水)13:30~15:30	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話、離乳食の試食や実習などを行います。

申し込み 9月25日(水)から各保健センターへ

<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>

ところ(保健センター名)	とき(10月)	定員
河芸	7日(月)10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	18日(金)10:00~11:45	
一志	29日(火)10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>

ところ(保健センター名)	とき(10月)	定員
芸濃	11日(金)10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)

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、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

とき 10月17日(木)14時~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 先着4人

申し込み 9月25日(水)から同保健センターへ