

健康づくりだより

平成25年7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3人

申し込み 7月22日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(8月)
久居	27日(火) 9:30~11:00
河芸	21日(水) 9:30~11:00

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(8月)	内容など
中央	21日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
一志	14日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

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 7月22日(月)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(8月)	定員
河芸	5日(月)10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
芸濃	9日(金)10:00~11:45	
一志	27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(8月)	定員
香良洲	16日(金)10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)

栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 7月22日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(8月)
久居	27日(火) 9:30~11:00
美里	23日(金) 9:30~11:00

赤ちゃん訪問を実施しています!

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310

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・母子保健推進員(つぼみん)が訪問し、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。第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困り事をお伺いしています。

【母子保健推進員(つぼみん)とは】

津市が実施する研修を定期的に受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に乗るヘルスボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のひろばも実施しています。

