

# 健康づくりだより

平成25年6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** 6月24日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(7月)
美里	26日(金) 9:30~11:00
安濃	10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(7月)	内容など
中央	17日(水) 10:00~12:00	赤ちゃんを楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)
一志	10日(水) 13:30~15:30	妊娠中の食事について(栄養士)

## 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** 6月24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(7月)	定員
河芸	1日(月) 10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	19日(金) 10:00~11:45	
一志	23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(7月)	定員
芸濃	12日(金) 10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)

## 生活リズムを整えて朝食を食べよう 津市第2次健康づくり計画から

朝食を食べることで、体温が上昇し、体の血流が良くなります。食べることは単にエネルギー補給だけではありません。胃に食物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便につながります。そして、かむことで脳に刺激を与えます。

よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚めるのです。

### 朝食を食べることのできる生活リズムを心がけよう

- 今、朝食を食べてない人は、食べることから始めましょう。
- 食べる習慣のできている人は主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を目指しましょう。

