

# 健康づくりだより

平成26年6月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 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** 6月23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)
中央	28日(月) 9:30~11:00
安濃	9日(水) 9:30~11:00

## 栄養士による栄養相談

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 6月23日(月)から中央保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(7月)
中央	28日(月) 9:30~11:00

## 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23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	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	22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	11日(金)10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)

## 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	16日(水) 13:30~15:30	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	9日(水) 10:00~12:00	妊娠中の食事について(栄養士)

## 赤ちゃん訪問を行っています

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・母子保健推進員(愛称: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、困り事を伺っています。

### 母子保健推進員とは?

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ポランティアです。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行っていきます。

