健康づくりだより

平成27年11月16日発行
健康づくり課
229-3310　FAX229-3287

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

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

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　11月24日(火)から各保健センターへ

ところ（保健センター名）	とき（12月）
中　央	７日(月)13:30～15:00
香良洲	４日(金)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　先着各３人
申し込み　11月24日(火)から各保健センターへ

ところ（保健センター名）	とき（12月）
中　央	７日(月)13:30～15:00
美　里	16日(水)13:30～15:00
香良洲	４日(金)13:30～15:00
白　山	15日(火)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、栄養士による話や離乳食の試食、調理体験などを行います。

定　員　先着各30人(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　11月24日(火)から各保健センターへ

	ところ（保健センター名）	とき（12月）	対　象
はじめての！赤ちゃんの離乳食教室《初級編》	一　志	22日(火)10:00～11:30	生後10カ月ごろまでの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう！離乳食教室《ステップアップ編》	河　芸	２日(水)10:00～11:30	生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

マタニティー倶楽部

対　象　妊婦とその家族
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（12月）	内容など
中　央	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）
久　居	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）

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　12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　11月24日(火)から同保健センターへ

感染症から身を守ろう

空気が乾燥する時期は、インフルエンザをはじめ、さまざまな感染症が流行します。

自分自身で簡単にできる予防のポイントは、「手洗い」と「うがい」です。

毎日こまめに行いましょう。