

健康づくりだより

平成28年5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。

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(保護者のみ)、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 5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 (6月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	一志	28日(火) 10:00~ 11:30	妊婦・離乳食開始前、または開始したばかり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》	芸濃	24日(金) 10:00~ 11:30	離乳食に不安がある、生後10カ月頃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(6月)	内容など
中央	15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)
久居	22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)

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 6月23日(木)14時~15時30分

ところ 美杉保健センター

定員 先着4人

申し込み 5月23日(月)から同保健センターへ

7月から
始まります!

平成28年度 津市がん検診と健康診査(39歳以下)

6月下旬に受診券を発送します。

健康管理に役立てるために、ぜひこの機会をご利用ください。

詳しくは広報津6月16日号と同時配布の「平成28年度 津市がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

「大切な命のために 受けよう がん検診」



津市ピンクリボン

津市ピンクリボンは、乳がん・子宮がんはもちろん、全てのがんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える津市オリジナルのシンボルマークです。



5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日~6月6日は「禁煙週間」

がんや循環器病の予防や治療効果を高めるためには禁煙が大切です。

また、タバコの煙は、吸う人や周りの人の健康に悪影響を与えます。換気扇の下やベランダでの喫煙でも、煙がしばらく髪や衣服など身体にまとわりつき、その臭いや有毒性から「サードハンドスモーク」と言われています。津市では、第2次健康づくり計画で「受動喫煙を防ごう」を目標に掲げ、タバコの煙のないまちづくりを目指しています。

5月31日から禁煙に挑戦してみませんか?

