

健康づくりだより

平成28年12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。

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 12月26日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(1月)
久居	24日(火) 9:30~11:00
河芸	30日(月) 9:30~11:00
芸濃	11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 12月26日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(1月)
久居	24日(火) 9:30~11:00
河芸	30日(月) 9:30~11:00
芸濃	11日(水) 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(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 河芸保健センター先着25人、久居保健センター先着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 12月26日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (1月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	河芸	11日(水) 13:30~15:00	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》	久居	27日(金) 10:00~11:30	離乳食に不安がある、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 (1月)	内容など
中央	18日(水) 13:30~15:30	妊娠中の食事について(栄養士)
久居	25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)

インフルエンザにご注意を

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、38℃以上の発熱と全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などの全身症状が急速に起こり、喉の痛みやせきなどの呼吸器症状が現れてくる病気です。流行は11月下旬から12月上旬に始まり、翌年の1~3月ごろに患者数が増加します。

インフルエンザにかからないために

- 十分な栄養と睡眠を
- 手洗い・うがいをしっかりと
- 人ごみに出る時はマスクの着用



もしもインフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関で受診を
- 自宅でゆっくり休養を

