

# 健康づくりだより

令和5年8月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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 |

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

## ①健康相談 ②栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

**と き** 9月29日(金)9時30分～11時

**ところ** 中央保健センター

**対象** 18歳以上

**定員** ①②各3人

**申し込み** 8月25日(金)から同保健センターへ

## 妊産婦教室(マタニティ倶楽部)

保健師による赤ちゃんとの暮らしの説明や図書館職員による子育て絵本の紹介を行います。

**と き** 9月13日(水)10時～11時45分

**ところ** 久居保健センター

**対象** 妊婦とその夫(パートナー)

**定員** 先着15組程度

**申し込み** 8月21日(月)から同保健センターへ

## 女性の健康アップ教室(全2回)

女性に起こりやすい病気や症状を知り、若い時からの健康づくりとセルフケアについて一緒に考えてみませんか。子ども連れでの参加も大歓迎です！

|     | テーマ                | とき(10月)               | 内容                   |
|-----|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1回目 | 毎日骨こつ！<br>骨元気生活    | 13日(金)<br>13:30～15:30 | 骨密度測定と栄養士による講話、レシピ紹介 |
| 2回目 | 運動で変わる！<br>スタイルアップ | 27日(金)<br>13:30～15:30 | 体力測定と自宅でもできる簡単な運動の紹介 |

**ところ** 中央保健センター

**対象** 65歳未満の女性(両日参加できる人を優先)

**定員** 先着15人

**申し込み** 8月23日(水)から直接窓口または電話で同保健センターへ



## 離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

|               | ところ<br>(保健センター名) | とき<br>(9月)            | 対象                            |
|---------------|------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 離乳食教室<br>(初期) | 一志               | 20日(水)<br>10:00～11:00 | 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  |
| 離乳食教室<br>(中期) | 中央               | 13日(水)<br>10:00～11:00 | 離乳食開始後1カ月頃からの乳児を持つ保護者         |
| 離乳食教室<br>(後期) | 久居               | 26日(火)<br>10:00～11:00 | 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 |

**定員** 先着各15人程度 ※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** 8月23日(水)から各保健センターへ

## 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やその家族に対して、精神科医師が相談に応じます。

**と き** 9月21日(木)14時～、15時～

**ところ** 久居保健センター

**定員** 各1人

**申し込み** 8月25日(金)から同保健センターへ

## 産後ケア事業の紹介

育児を支援してもらえる人が近くにおらず、産後の体調や育児に不安がある、原則出産後1年未満の産婦と、その子どもを対象に最長7日間の産後ケアサービスを実施しています。

**実施場所** 市内協力医療機関(産婦人科)、助産所

**費用** 有料(生活保護世帯無料)

**問い合わせ** 各保健センターへ

