

健康づくりだより

令和5年7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 8月21日(月)9時30分～11時

ところ 白山保健センター

対象 18歳以上

定員 ①②各3人

申し込み 7月25日(火)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでも、予約による健康相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

妊産婦教室

教室名	ところ (保健センター名)	とき (8月)	対象	内容など
マタニティ倶楽部	中央	9日(水) 10:00～ 11:45	妊婦とその夫 (パートナー)	妊娠中から心がけること、出産について考えてみよう(助産師)

定員 先着15組程度

申し込み 7月20日(木)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(8月)	内容
1回目	毎日骨こつ！ 骨元気生活	21日(月) 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！ スタイルアップ	28日(月) 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 久居保健センター

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 7月24日(月)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。

教室名	ところ (保健センター名)	とき (8月)	対象
離乳食教室 (初期)	芸濃	21日(月) 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

定員 先着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 7月24日(月)から同保健センターへ

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、またはその家族の相談に、精神科医師が相談に応じます。

と き 8月30日(水)14時～、15時～、16時～

ところ 中央保健センター

定員 各1人

申し込み 7月25日(火)から同保健センターへ

公認心理師によるこころの健康相談

悩んでいる事、困っている事について、相談に応じます。衝動買いをやめられない、ストレス解消法を知りたいなどお気軽にご相談ください。

と き 8月15日(火)14時～、15時～

ところ 中央保健センター

定員 各1人

申し込み 7月25日(火)から同保健センターへ

カンピロバクター食中毒を予防しよう！

新鮮な肉でも安全とは限りません！
しっかり加熱(中心部75℃、1分以上)して食べましょう。

鶏肉や生レバー等の生食、加熱不足により、少量の菌でも食中毒の原因になります。その後まれにギランバレー症候群を引き起こすこともあります。

問い合わせ 三重県津保健所 ☎223-5112

