

健康づくりだより

令和4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。

健康相談、栄養相談

と き 8月22日(月) 9時30分～11時
と ころ 白山保健センター
内 容 保健師、栄養士による相談や血圧測定など
対 象 18歳以上
定 員 先着3人
申し込み 7月25日(月)から同保健センターへ
 ※上記以外の保健センターでは、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。

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也大歓迎です！

	テーマ	とき(8月)	内 容
1回目	毎日骨ごと！ 骨元気生活	24日(水) 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	31日(水) 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)
定 員 先着15人
申し込み 7月22日(金)から直接窓口または電話で同保健センターへ

津市歯周病検診のご案内

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。8月1日(月)～11月30日(水)に、市内の歯周病検診協力医療機関で30・40・50・60・70歳の人を対象に歯周病検診を無料で実施します。詳しくは、7月下旬に送付する案内通知をご確認ください。

離乳食教室<初期>

と き 8月22日(月)10時～11時
と ころ 芸濃保健センター
内 容 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。
対 象 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22日(金)から同保健センターへ

マタニティ倶楽部

と き 8月10日(水)10時～11時45分
と ころ 中央保健センター
内容など 妊娠中から心がけること、出産について考えてみよう(助産師による講話)
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 7月20日(水)から同保健センターへ

令和4年度 食生活改善推進員養成講座(全6回)

栄養や調理の基礎など活動に必要な知識・技術を学びます。食生活改善推進員になって、自分自身や地域の健康について一緒に考えてみませんか。

と き 9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日いずれも火曜日 9時～12時15分 ※9月20日は13時～16時15分
と ころ 中央保健センター
対 象 受講後に食生活改善推進協議会に入会し地域で活動できる人
定 員 先着20人
受講費 1,800円(テキスト代・資料代)
申し込み 7月26日(火)～9月5日(月)に直接窓口または電話で同保健センターへ