

健康づくりだより

平成25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、健康教室や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 |

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24日(火)から各保健センターへ

| ところ(保健センター名) | とき(1月) |
|--------------|-------------------|
| 中央 | 27日(月)13:30~15:00 |
| 久居 | 28日(火)9:30~11:00 |
| 一志 | 22日(水)9:30~11:00 |
| 美杉 | 28日(火)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24日(火)から各保健センターへ

| ところ(保健センター名) | とき(1月) |
|--------------|-------------------|
| 中央 | 27日(月)13:30~15:00 |
| 久居 | 28日(火)9:30~11:00 |
| 美里 | 24日(金)9:30~11:00 |
| 美杉 | 28日(火)9:30~11:00 |

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 1月16日(木)14時~15時30分

ところ 中央保健センター

定員 先着4人

申し込み 12月24日(火)から同保健センターへ

マタニティー倶楽部

対象 妊婦

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 | 15日(水)10:00~12:00 | 妊娠中の食事について(栄養士) |
| 一志 | 8日(水)13:30~15:30 | 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) |

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、離乳食の試食や実習などを行います。

申し込み 12月25日(水)から各保健センターへ

<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>

| ところ(保健センター名) | とき(1月) | 定員 |
|--------------|-------------------|-----------------|
| 河芸 | 8日(水)10:00~11:45 | 先着各16人(初めての人優先) |
| 香良洲 | 17日(金)10:00~11:45 | |
| 一志 | 28日(火)10:00~11:45 | |

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

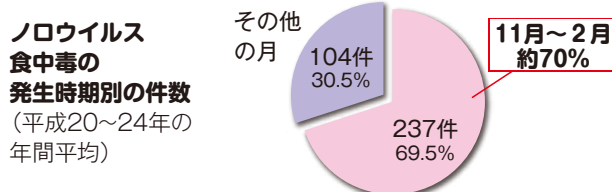
<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>

| ところ(保健センター名) | とき(1月) | 定員 |
|--------------|-------------------|----------------|
| 芸濃 | 10日(金)10:00~11:30 | 先着20人(初めての人優先) |

食生活ワンポイントアドバイス

■冬の食中毒に注意

ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。データで見ると、ノロウイルスによる食中毒は冬期に多いことが分かります。



食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。予防のためには手洗いが大切です。調理前や食事の前には手を洗いましょう。また、作ったものを長時間室温に放置しないようにしましょう。

食事の時には…

盛りつけは清潔な器具、食器を使う



食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない