

健康づくりだより

平成25年11月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 ☎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 11月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(12月)
河芸	11日(水) 9:30~11:00
芸濃	18日(水) 13:30~15:00
安濃	11日(水) 9:30~11:00
香良洲	4日(水) 13:30~15:00
白山	17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 11月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(12月)
河芸	11日(水) 9:30~11:00
芸濃	18日(水) 13:30~15:00
安濃	11日(水) 9:30~11:00
香良洲	4日(水) 13:30~15:00
白山	17日(火) 9:30~11:00

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(12月)	内容など
中央	4日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
一志	11日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

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 11月25日(月)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(12月)	定員
芸濃	13日(金) 10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	20日(金) 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(12月)	定員
河芸	2日(月) 10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)
一志	24日(火) 10:00~11:30	

インフルエンザの 予防接種を受けよう!

インフルエンザは、例年12月~3月ごろに流行するといわれています。予防接種に使われるワクチンは、毎年流行を予測して作られるので、予防接種を受けていればインフルエンザにかかっても重症化を予防することができます。

厚生労働省によると、予防接種による効果は接種2週間後から5カ月程度とされており、毎年12月中旬までに予防接種を済ませることが望ましいと考えられています。予防接種は体調の良い時に、なるべく早めに受けましょう。