

健康づくりだより

平成27年10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

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

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 10月23日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
久居	24日(火)9:30~11:00
河芸	11日(水)9:30~11:00
安濃	4日(水)9:30~11:00
一志	16日(月)9:30~11:00
美杉	27日(金)9:30~11:00

骨こつ健康相談

おおむね20~65歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。※骨粗しょう症で治療中の人は、かかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 10月23日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
芸濃	26日(木)9:30~11:30
香良洲	30日(月)9:30~11:30
一志	17日(火)9:30~11:30

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食、調理体験などを行います。

定員 先着各30人(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 10月23日(金)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(11月)	対象
はじめての！ 赤ちゃんの離乳食教室 《初級編》	芸濃	13日(金) 10:00~11:30	生後10カ月ごろまでの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう！ 離乳食教室 《ステップアップ編》	久居	20日(金) 10:00~11:30	生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

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 10月23日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
久居	24日(火)9:30~11:00
河芸	11日(水)9:30~11:00
安濃	4日(水)9:30~11:00
一志	16日(月)9:30~11:00
美杉	27日(金)9:30~11:00

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

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(11月)	内容など
中央	18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
久居	11日(水) 10:00~12:00	妊娠中の食事について(栄養士)

母子保健推進員(愛称:つぼみん)の活動を紹介します

愛称の由来
つぼみん
津市の母子をみんなで
支えよう！見守ろう！



母子保健推進員(つぼみん)とは？

津市が実施する研修を定期的に受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問して、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談にのるボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集える母子保健推進員(つぼみん)主催のひろばの実施など、子育て中の親子を応援するために活動しています。

