

健康づくりだより

平成27年8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 8月24日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
河芸	9日(水) 9:30~11:00
安濃	2日(水) 9:30~11:00
一志	18日(金) 9:30~11:00
美杉	29日(火) 9:30~11:00

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 8月24日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (9月)	対象
はじめての! 赤ちゃんの 離乳食教室 《初級編》	芸濃	11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	25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

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 9月17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 8月24日(月)から同保健センターへ

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 8月24日(月)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
安濃	2日(水) 9:30~11:00
一志	18日(金) 9:30~11:00
美杉	29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(9月)	内容など
中央	9日(水) 13:30~ 15:30	妊娠中の食事について(栄養士)
久居	30日(水) 10:00~ 12:00	赤ちゃんとお楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)

がん検診・39歳以下の健康診査を受けましょう!

市では、7月からがん検診と健康診査を行っています。早期発見・早期治療によって、「がん」は多くの人が治りますので、自覚症状がなくても、検診を受けることが大切です。詳しくは、広報津6月16日号と同時配布の「平成27年度津市がん検診と健康診査のご案内」や津市ホームページをご覧ください。

津市がん検診

- 個別検診…市内健(検)診協力医療機関
- 集団検診…施設健(検)診・地域巡回健(検)診

実施期間 来年3月まで

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310
または各保健センター