

# 健康づくりだより

平成28年4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。

## 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(保護者のみ)、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** 4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 (5月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	河芸	18日(水) 13:30~15:00	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
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	久居	27日(金) 10:00~11:30	離乳食に不安がある、生後10カ月頃からの乳幼児を持つ保護者

**無料**

## 幼児健康診査のご案内

津市では、幼児期の発達の節目である1歳6カ月児と3歳児に対して、保健センターで健康診査(集団健診)を行っています。

この健康診査は母子保健法で定められた健診で、発育・発達を確認する機会になるため、全ての子どもの受診を推奨しています。対象者には健診の約1カ月前に案内を通知します。

保健師は、あなたの身近なパートナーです。一緒にお子さんの成長を見守っていきます!



	対象	とき	ところ
1歳6カ月児健康診査	1歳6~7カ月児	いずれも木曜日	中央保健センター または 久居保健センター
3歳児健康診査	3歳5~6カ月児	13:00~14:30受け付け	

※通知された日の都合が悪い場合、日程を変更できますのでご連絡ください。

※転入などで通知が届いていない場合は、最寄りの保健センターにお問い合わせください。

## 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(5月)	内容など
中央	18日(水) 13:30~15:30	妊娠中の食事について(栄養士)
久居	25日(水) 10:00~12:00	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)

## 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** 5月19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** 4月25日(月)から同保健センターへ

**無料**

## 出前健康教室・健康相談 元気づくり教室の活用を

地域の団体やPTA活動などに保健師・栄養士・歯科衛生士などが出向き、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

**回数** 年に2回程度(原則として木曜日を除く月~金曜日の9時~17時)

**内容** 健康に関すること(例:骨の健康、生活習慣病予防など)

**申し込み** 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

