

健康づくりだより

平成28年6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 6月24日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(7月)
中央	11日(月)13:30~15:00
芸濃	6日(水)9:30~11:00
安濃	6日(水)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 6月24日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(7月)
芸濃	6日(水)9:30~11:00
安濃	6日(水)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(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 河芸保健センター先着24人、久居保健センター先着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 6月24日(金)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (7月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	13日(水)13:30~15:00	妊婦、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	22日(金)10:00~11:30	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

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(7月)	内容など
中央	13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)
久居	20日(水)10:00~12:00	妊娠中の食事について(栄養士)

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 7月21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 6月24日(金)から同保健センターへ

赤ちゃん訪問を行っています



おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師・母子保健推進員(愛称:つぼみん)が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています。

第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとを伺っています。

母子保健推進員とは?

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ながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるヘルスボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のひろばを実施しています。