

**受講生
募集!**

平成28年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)になって、自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか? ヘルスマイトは、食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。

栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりについて学びます。また、調理実習などを通じて活動するために必要な知識・技術を楽しく学ぶ講座です。男性も受講できます。

と き 9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日いずれも水曜日 9時30分～15時30分

分 ※全6回。ただし1回目と6回目は9時30分～12時30分

ところ 一志保健センター(とことめの里一志内)

対象 原則として全6回の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会に入会できる人

定員 先着30人

費用 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 7月5日(火)～15日(金)に直接窓口または電話で一志保健センターへ

※中央保健センターでも11月から開催予定です。詳しくは広報津8月16日号でお知らせします。

男性も
大歓迎!

私たちと一緒に
活動しませんか?



私たちヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で約16万人、津市では現在約380人が活動しています。保健センターや公民館で料理講習会など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

活動の一例

- 親子の食育料理教室
- 減塩・生活習慣病を予防する料理教室
- 転倒予防・骨を強くする料理教室
- 野菜をたっぷり使った料理教室 など

問い合わせ 一志保健センター ☎295-0112

風しん予防接種の 費用を助成

妊娠初期の妊婦が感染することによる赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しんの予防接種を受ける場合に、費用を助成します。

対象者 津市に住民票があり、下記に該当する人

- ①妊娠を予定、もしくは希望している女性で風しん抗体価が低い人
- ②妊娠を予定、もしくは希望している風しん抗体価が低い女性の同居者で、風しん抗体価が低い人
- ③風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※風しん抗体価が低い=HI法3 2倍未満またはEIA法8.0未満

助成回数 対象者1人につき1回

助成額 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※生活保護受給者は接種費用の全額(生活保護受給証明書が必要)

助成対象期間 来年3月31日(金)まで

申請方法 健康づくり課または各保健センター

の窓口で申請を受け付けています。郵送で申請する場合は、事前に健康づくり課へ確認の上、申請してください。

必要書類

- 風しん予防接種費用助成申請書(各保健センターにあります。また津市ホームページからもダウンロードできます)
- 接種の際の領収書原本(被接種者名、予防接種名、接種日、支払った金額、医療機関名がわかるもの)
- 助成金の振込先口座を確認できる書類
- 対象者が①の場合は、接種者本人の風しん抗体価が低いことがわかる書類
- 対象者が②の場合は、妊娠を予定、もしくは希望している女性と接種者本人の風しん抗体価が低いことがわかる書類
- 対象者が③の場合は、妊婦の母子健康手帳および母子保健のしおり

※窓口で申請する場合は、印鑑(スタンプ印は不可)も持参してください。

申請期限 来年3月31日(金)必着