

健康づくりだより

平成28年11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 11月25日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(12月)
中央	12日(月)13:30~15:00
一志	14日(水)9:30~11:00
白山	13日(火)9:30~11:00
美杉 (多気地域住民センター)	7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 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 11月25日(金)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (12月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	一志	20日(火) 10:00~11:30	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》	芸濃	16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

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 12月15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 11月25日(金)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 11月25日(金)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(12月)
中央	12日(月)13:30~15:00
美里	14日(水)13:30~15:00
一志	14日(水)9:30~11:00
白山	13日(火)9:30~11:00
美杉 (多気地域住民センター)	7日(水)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 (12月)	内容など
中央	14日(水) 13:30~15:30	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
久居	21日(水) 10:00~12:00	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

出前健康教室・健康相談 **元気づくり教室の活用を**

近所の仲間で作ったグループや老人会、PTAの活動など、団体からの依頼により、保健師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向き、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 1団体につき、年間2回程度

とき 原則として月~金曜日の9時~17時(木曜日は除く)

内容 健康に関すること(例:骨の健康、生活習慣病予防についてなど)

費用 無料

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