

健康づくりだより

平成29年1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 1月23日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)
中央	13日(月)13:30~15:00
香良洲	3日(金)13:30~15:00
一志	17日(金)9:30~11:00
白山	21日(火)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 1月23日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)
中央	13日(月)13:30~15:00
香良洲	3日(金)13:30~15:00
一志	17日(金)9:30~11:00
白山	21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(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 1月23日(月)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(2月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	一志	28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	17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

妊婦とその家族を対象に、元気に妊娠・出産・育児のできる身体づくりを助産師が指導します。

とき 2月15日(水)10時~12時

ところ 久居保健センター

申し込み 前日までに同保健センターへ

精神科医師によるこころの健康相談

不眠、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 2月16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 1月23日(月)から同保健センターへ

大切な命のために がん検診を受けましょう

 **がん検診・39歳以下の健康診査の受診はお済みですか?**

がんは、日本人の2人に1人がかかる病気です。初期は、症状がない場合が多いので、「健康だから大丈夫」、「忙しい」、「面倒」と思わずに、健康な今こそ、がん検診を受けましょう。

今年度のがん検診・39歳以下の健康診査は3月までです。まだ受けていない人は早めにお申し込みください。詳しくは、広報津11月16日号折り込みの健康づくりだよりをご覧ください。

 **子宮頸がん・乳がん(X線)の無料クーポン券が届いた皆さんへ**

今年度に限り、対象となるがん検診が無料で受けられます。クーポン券は6月下旬に送付済みです。早めのご利用をお勧めします。詳しくは、健康づくり課または各保健センターへお問い合わせください。