

健康づくりだより

平成29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

※香良洲・白山・美杉保健センターは、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 河芸保健センター25人、久居保健センター35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24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	10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	26日(金) 13:30~ 15:00	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(5月)	内容など
中央	10日(水) 13:30~15:15	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	31日(水) 10:00~11:45	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18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24日(月)から同保健センターへ

受講生募集!

平成29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ぶとともに、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 7月5日・19日、8月2日・23日、9月6日・20日いずれも水曜日9時30分~15時30分(全6回)

※1回目と6回目は9時30分~12時30分

ところ 中央保健センター

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

受講費 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 4月24日(月)~5月23日(火)に直接窓口または電話で中央保健センターへ

※一志保健センターでも、10月から開催予定です。詳しくは広報津7月16日号でお知らせします。

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、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。

	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(安濃保健センターの場合あり)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。