

健康づくりだより

平成29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

※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。

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

とき 7月5日(水)9時30分～11時

ところ 安濃保健センター

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 6月23日(金)から同保健センターへ

栄養士による栄養相談

とき 7月5日(水)9時30分～11時

ところ 安濃保健センター

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 6月23日(金)から同保健センターへ

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20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26日(月)から同保健センターへ

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25人、久居保健センター先着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 6月26日(月)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	12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	21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(7月)	内容など
中央	12日(水) 13:30～ 15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康 (歯科衛生士)
久居	26日(水) 10:00～ 11:45	妊娠中の食事について (栄養士)

骨こつ健康相談

おおむね20～64歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。 ※なお、骨粗しょう症で治療中の人はかかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 6月23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)
香良洲	24日(月)9:30～11:30
一志	18日(火)9:30～11:30

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

日時 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