

# 健康づくりだより

平成29年7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、保健師が不在の場合があります。

## 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** 7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(8月)
中央	8日(火)13:30~15:00
久居	22日(火)9:30~11:00
白山	29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** 7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(8月)
久居	22日(火)9:30~11:00
美里	9日(水)13:30~15:00
白山	29日(火)9:30~11:00

## 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方はかかりつけ医での測定をお勧めします。

**とき** 8月25日(金)9時30分~11時30分

**ところ** 美杉保健センター

**定員** 先着20人

**申し込み** 7月24日(月)から同保健センターへ

## 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(8月)	内容など
中央	9日(水) 13:30~ 15:15	赤ちゃんとお楽しむ絵本 (図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)
久居	30日(水) 10:00~ 11:45	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康 (歯科衛生士)

## 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** 7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 (8月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	18日(金) 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
	一志	22日(火) 10:00~ 11:30	

## 第3次健康づくり計画 ワンポイントアドバイス

皆さんは毎日の生活の中で、  
意識して体を動かしていますか？

「体を動かすこと(運動)」には、体力・筋力の維持、生活習慣病予防、ストレス解消などさまざまな効果があります。

仕事や家事、育児で忙しく、運動する時間を確保することが難しい場合は、日常生活の中で「意識してまめに体を動かすこと」から始めてみましょう。

例えば…こんな運動で、プラス10分体を動かそう！

- 階段を使う
- 子どもと遊ぶ
- カートを使わず、かごを手に持って買い物する
- テレビを見ながらストレッチ
- 駐車場の遠い場所に停めて歩くなど

