

健康づくりだより

平成30年3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。

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 (4月)	内容など
中央	11日(水) 13:30~ 15:30	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)
久居	25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)

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 ※初めての人の優先

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 3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(4月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	27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	18日(水) 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

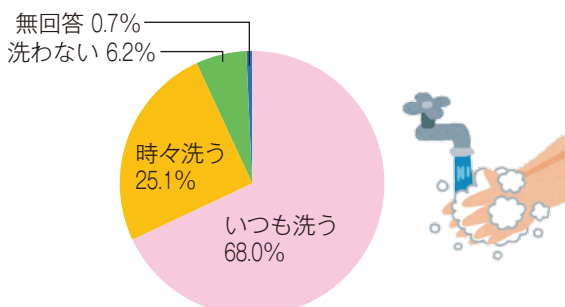
帰宅時いつも手を洗っていますか？

アンケート結果によると、帰宅時にいつも手を洗うという人は68%でした。私たちの身の回りには、さまざまなウイルスや細菌が存在し、人の体に侵入することで感染症を引き起こします。

帰宅時やトイレの後、調理前、食事前はせっけんでしっかりと手を洗い、感染症を予防しましょう。外出時にマスクをしたり、うがいをしたりすることも効果的です。

また、体が疲れていると免疫力(病気から自分の体を守る力)が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。日頃から生活リズムを整え、バランスのよい食事と十分な休養・睡眠を心掛けましょう。

帰宅時いつも手を洗いますか。



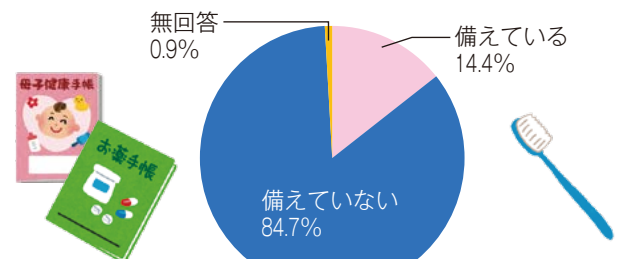
【津市第3次健康づくり計画策定アンケート結果(H27)より】

非常持ち出し袋の中に健康管理に必要なものを備えていますか？

アンケート結果によると、非常持ち出し袋の中に健康管理に必要なものを備えているという人は14.4%でした。災害はいつ起こるか予測ができません。妊娠中の人や子どもがいる人は母子健康手帳を、持病があり治療や服薬をしている人は処方された薬の説明書のコピーを入れておく、治療内容についてメモしておくなど準備しておくことが大切です。

また、非常持ち出し袋の中身は定期的にチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。

非常持ち出し袋の中に健康管理に必要なもの(歯ブラシ、お薬手帳、母子健康手帳の写しなど)を備えていますか。



【津市第3次健康づくり計画策定アンケート結果(H27)より】