

健康づくりだより

平成30年12月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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、栄養相談

保健師・栄養士による相談を行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 12月25日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(1月)
河芸	21日(月) 9:30~11:00
芸濃	9日(水) 9:30~11:00
一志	21日(月) 9:30~11:00

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(1月)	内容など
中央	9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	16日(水) 10:00~11:45	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)

赤ちゃんの離乳食教室

内容 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話やメニューの紹介

定員 河芸保健センター先着25人、久居保健センター先着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 12月25日(火)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (1月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	16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	25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

募集! 女性の健康アップ教室

骨量は20~30歳代をピークに、その後加齢に伴い減少します。教室では、毎日の食事に上手にカルシウムを取り入れる工夫や、忙しい毎日の「スキマ時間」でできる運動を紹介します。子ども連れでの参加も大歓迎です! ※託児はありません

第4回目テーマ 「始めよう、骨太ファミリー」…健康運動実践指導者・栄養士の講話・実技、骨密度測定

とき 1月18日(金)10時~12時

ところ 久居保健センター(ポルタひさい1階)

対象 おおむね20~50歳代の女性

定員 30人

受講費 無料

申し込み・問い合わせ 前日までに直接窓口または電話で久居保健センター(☎255-8864)へ

インフルエンザにご注意を

インフルエンザの流行は11月下旬~12月上旬に始まり、翌年の1~3月ごろに患者数が増加します。

インフルエンザにかからないために

- 十分な栄養と睡眠を
- 手洗い・うがいをしっかりと
- 人混みに出る時はマスクの着用を

インフルエンザかなと思ったら

- 早めに医療機関で受診を
- 自宅でゆっくり休養を

