

受講生募集！ 健康づくり推進員養成講座

健康づくり推進員は、健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに市民や地域にも健康づくりを広げていく活動を行うボランティアです。スクエアステップや元気アップ運動の知識や技術を習得し、幅広く健康づくりについて学び地域で一緒に活動しませんか？

と き 7月12日(金)・26日(金)、8月2日(金)・21日(水)、9月6日(金)・13日(金)・27日(金)13時～15時30分

と ころ 芸濃保健センター

対 象 原則全7回の受講が可能で、受講後に健康づくり推進連絡協議会に入会し、健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人

定 員 先着30人

費 用 2,000円(スクエアステップリーダー認定料)

申し込み 6月21日(金)～7月5日(金)に直接窓口または電話で芸濃保健センターへ
※白山保健センターでも、10月から開催予定です。詳しくは広報津8月16日号折り込み紙でお知らせします。

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

対 象 市内に在住・在勤・在学の19歳以上

受付期間 7月1日(月)～来年3月13日(金)

参加方法

- ①健康ポイントシートを手に入れる
- ②自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる

健康ポイントシートは、健康づくり課・保険医療助成課で配布中!



- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける(1日1ポイント)
- 特定健診・がん検診などを受ける(1回10ポイント)
- 市の事業や地域の活動に参加する(1回5ポイント)

- ③健康ポイントシートを健康づくり課・保険医療助成課に直接持参または郵送
- ④三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント



三重とこわか健康応援カード

さらに抽選で50人にサオリーナ個人使用回数券や特産品をプレゼント。

詳しくは津市ホームページをご覧ください。

HP 津市健康マイレージ事業

検索

赤ちゃん訪問を実施しています

おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師・母子保健推進員が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています。

第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤

ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとをお伺いしています。

母子保健推進員(愛称:つぼみん)とは?

津市が実施する研修を定期的に受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるヘルスボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のひろばも実施しています。



つぼみん

津市自殺対策講演会のお知らせ

「信頼される
話し相手になろう」

と き 7月20日(土)13時30分～15時30分

と ころ 津リージョンプラザお城ホール

講 師 北條達人さん(大阪自殺防止センター)

申し込み 直接窓口または電話で各保健センターへ