

健康づくりだより

令和元年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

とき 1月14日(火)13時30分～15時

ところ 中央保健センター

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 12月23日(月)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約の上で相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

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・講師
中央	8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	27日(月) 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)

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。骨量の減少を防ぐには生活習慣が大切です。教室では、忙しい毎日の「スキマ時間」でできる骨を強くす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。

テーマ 「毎日骨こつ! 骨元気生活～運動編～」

…骨密度測定と骨粗しょう症予防の運動

とき 1月21日(火)10時～12時

ところ 中央保健センター

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 30人

申し込み 12月24日(火)から同保健センター
(☎229-3164)へ

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離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 芸濃保健センター先着30人、久居保健センター先着20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23日(月)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》	芸濃	17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
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	久居	24日(金) 10:00～11:30	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

インフルエンザにご注意を

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、38℃以上の発熱と全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などの全身症状が急速に起こり、喉の痛みやせきなどの呼吸器症状が現れてくる病気です。流行は11月下旬～12月上旬に始まり、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

