

健康づくりだより

令和4年11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

各保健センターでは、健康相談・栄養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。相談は事前予約が必要です。

マタニティ倶楽部

とき 12月7日(水)10時～11時45分

ところ 中央保健センター

内容(講師) 赤ちゃんとの暮らしの講話(保健師)、子育て絵本の紹介(図書館職員)

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 先着15組程度

申し込み 11月21日(月)から同保健センターへ

離乳食教室

内容 栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

| | ところ (保健センター名) | とき (12月) | 対象 |
|---------------|------------------|---------------------------|------------------------------|
| 離乳食教室 (初期) | 芸濃 | 19日(月) 10:00～ 11:00 | 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 |
| 離乳食教室 (中期) | 中央 | 13日(火) 10:00～ 11:00 | 離乳食開始後1カ月経った乳児を持つ保護者 |

定員 先着各15人程度 ※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 11月21日(月)から各保健センターへ

11月13日(日)～19日(土) 全国糖尿病週間

糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進する「世界糖尿病デー」を含む一週間を「全国糖尿病週間」と定め、今年は「アドボカシー*～偏見にNo!～」をテーマにさまざまな啓発を行っています。

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血液中の血糖値が高くなる状態が続く病気です。現在、日本人の6人に1人(約2,000万人)が患者およびその予備群です。いまだに「ぜいたく病」「不摂生からなる病気」などの偏見や誤解が多く、病気のことが言えずに無理をしながら生活している人がいます。

近年、糖尿病の治療は飛躍的に向上し、治療を続けながら社会で活躍している人が大勢います。糖尿病には、皆さんの正しい理解が必要です。

バランスの良い食事・運動などで
発症予防

毎年健診を受けて
早期診断

適切な治療継続で
血糖コントロール

*アドボカシーとは、「権利擁護」や「代弁」という意味を持つ言葉。

HP 全国糖尿病週間 2022

検索

津市オンライン妊産婦相談

津市では「マタニティくらぶ☆オンラインっ津」を実施しています。自宅から安心して助産師、保健師に相談することができます。

とき 12月20日(火)・23日(金)9時30分～11時30分 ※1回の相談時間は30分程度です。

対象 妊婦または産後1カ月頃までの産婦とその家族

定員 先着3組程度

申し込み 12月1日(木)～13日(火)に津市ホームページから

HP 津市 オンライン妊産婦相談

