

# 健康づくりだより

令和5年4月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

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

保健センターでは、予約の上で健康相談、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。

## 妊産婦教室

教室名	ところ (保健センター名)	とき (5月)	対象	内容など
さくらんぼ教室	中央	9日(火) 10:00~ 12:00	多胎児 妊産婦と その家族	赤ちゃんを迎える準備について、先輩ママに聞いてみよう
マタニティ倶楽部	久居	24日(水) 10:00~ 11:45	妊婦とその夫 (パートナー)	妊娠中から心がけること、出産について考えてみよう(助産師)

**定員** 15組程度(マタニティ倶楽部のみ)

**申し込み** 4月20日(木)から同保健センターへ

## 保健師によるところの電話相談

不安、眠れない、閉じこもりなどところの健康で悩んでいる人、またはその家族からの電話相談に応じます。

**とき** 5月30日(火)10時~13時

**相談先** 中央保健センター

## 津市健康づくり 実践企業・団体を募集しています

津市では、職場や地域で積極的に健康づくりに取り組む企業・団体を募集しています。登録された企業・団体には登録証と登録ステッカーの交付、健康に関する情報提供や健康教育を行っています。津市と一緒に職場や地域での健康づくりを進めませんか。詳しくは、津市ホームページをご覧ください。



健康づくり  
実践企業



健康づくり  
実践団体



## 離乳食教室

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 (5月)	対象
離乳食教室 (初期)	安濃	19日(金) 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 (後期)	久居	17日(水) 10:00~ 11:00	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

**定員** 先着各15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** 4月24日(月)から各保健センターへ

## ヘルスポランティアの紹介

津市には、地域と人のつながりを大切に自身の健康はもちろん、赤ちゃんからお年寄りまでの健康づくりをサポートする健康づくり推進員・食生活改善推進員・母子保健推進員というボランティア(総称してヘルスポランティアと呼びます)が活動しています。活動に興味のある人は、各保健センターまでお問い合わせください。

**健康づくり推進員** 健康に関する知識を楽しく学び、ウォーキングなどを通じて地域の健康づくりを進めています。

**食生活改善推進員** 健康的な食生活について学び、料理を通じて食生活の大切さを伝えています。

**母子保健推進員** 子育て広場の開催や妊婦・乳幼児がいる家庭への訪問を行い、妊娠中の心配事、育児の相談などに応じ、地域で安心して子育てができるよう見守っています。

子育てが落ち着いたから、地域の人と活動したい。



退職を機に何か始めてみたい。