

# 健康づくりだより

令和6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。詳しくはお問い合わせください。

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、保健師が不在の時があります。

## 妊婦・親と子の教室

教室名	とき(1月)	ところ (保健センター名)	内容	対象	定員(先着)	申し込み 開始日	申し込み フォーム
マタニティ 倶楽部	22日(水) 10:00~12:00	久居	歯科衛生士と栄養士による妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食についての話	妊婦とそのパートナー	15組程度	12月 20日(金)	
離乳食教室 (初期)	15日(水) 10:00~11:00	一志	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	妊婦、離乳食開始頃の乳児の保護者	15人程度 ※初めての 人優先	12月 20日(金)	
	20日(月) 10:00~11:00	芸濃					
離乳食教室 (後期)	29日(水) 10:00~11:00	久居	3回食の進め方のポイント、調理の工夫、とりわけ食の作り方、グループ交流	離乳食に不安がある生後10カ月頃からの乳幼児の保護者	15人程度 ※初めての 人優先	12月 20日(金)	

## 成人の相談、教室

教室名	とき(1月)	ところ (保健センター名)	内容	対象	定員(先着)	申し込み 開始日	申し込み フォーム
精神科医師による こころの健康相談	8日(水) 14:00~16:00	中央	精神科医師への無料相談 ※家族からの相談も可	市内に在住の人	3人	12月 23日(月)	
健康相談・ 栄養相談	27日(月) 9:30~11:00	久居	保健師、栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定など	市内に在住の人	3人	12月 23日(月)	
女性の 健康アップ 教室	29日(水) 13:30~15:30	中央	講話「骨にちょっといい話~栄養編~」、骨密度測定	65歳未満の女性	15人	12月 23日(月)	

## MR(麻しん・風しん)第1期・第2期定期接種のご案内

令和6年度定期接種の対象者は次のとおりです。県内の協力医療機関で受けましょう。予診票がない人は母子健康手帳で予防接種歴を確認の上、各保健センターへお問い合わせください。

### 対象

MR第1期 1歳以上2歳未満

MR第2期 平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの人 ※接種期限は令和7年3月31日(月)まで



麻しん



風しん