

保健センターでは、安心して妊娠・出産・子育てができ、また生活習慣病の予防や健康の保持増進ができるよう、健康相談・健康教室を実施しています。また、随時、電話相談も行っていますので、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	☎229-3287	安濃	☎268-5800	☎268-5801
久居	☎255-8864	☎255-1999	香良洲	☎292-4183	☎292-4147
河芸	☎245-1212	☎245-3791	一志	☎295-0112	☎295-0115
芸濃	☎266-2520	☎266-2525	白山	☎262-7294	☎262-6520
美里	☎279-8128	☎279-2088	美杉	☎272-8089	☎272-1120

## 健康相談

成人を対象に、保健師による相談や血圧測定などを行います。

**定員** いずれも先着8人

**申し込み** 2月22日(火)から各保健センターへ

ところ	とき(3月)
久居	23日(水) 9:30~11:00
美里	25日(金) 9:30~11:00
安濃	2日(水) 9:30~11:00
美杉	15日(火) 13:30~15:00

## 栄養士による栄養相談

**対象** 成人

**定員** いずれも先着3人

**申し込み** 2月22日(火)から各保健センターへ

ところ	とき(3月)
安濃	2日(水) 9:30~11:00
久居	23日(水) 9:30~11:00

## 栄養士によるすこやか栄養相談

**対象** 妊産婦、乳幼児と保護者

**定員** いずれも先着2人

**申し込み** 2月23日(水)から各保健センターへ

※相談時間はいずれも9時~10時

ところ	とき(3月)	ところ	とき(3月)
中央	15日(火)	香良洲	9日(水)
久居	16日(水)	一志	1日(火)
河芸	4日(金)	白山	2日(水)
芸濃	8日(火)	美杉	4日(金)
安濃	4日(金)		

## 精神科医師によるこころの健康相談

**とき** 3月3日(木) 13時30分~14時30分

**ところ** 中央保健センター

**対象** こころの症状で悩んでいる人、またはその家族

**定員** 先着3人

**申し込み** 2月22日(火)から同保健センターへ

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦

**申し込み** 前日までに各保健センターへ

ところ	とき(3月)	内容
中央	23日(水) 13:30~15:30	赤ちゃんを楽しむ絵本、赤ちゃんとお過ごす生活について想像してみよう(図書館職員と保健師による講話)
久居	11日(金) 13:30~15:30	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師による講話)

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話、離乳食の試食や実習などを行います。

**申し込み** 2月23日(水)から各保健センターへ

〈生後5~8カ月ごろの内容の調理実習〉

ところ	とき(3月)	定員
河芸	7日(月) 10:00~11:45	いずれも先着16人 (初めての人優先)
一志	22日(火) 10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひもを持参

〈生後9~18カ月ごろの内容で試食〉

ところ	とき(3月)	定員
芸濃	11日(金) 10:00~11:30	いずれも先着20人 (初めての人優先)
香良洲	18日(金) 10:00~11:30	

## 食生活のワンポイントアドバイス

冬は気温が低く乾燥しやすいため、風邪をひきやすいものです。バランスの良い食事や十分な睡眠、こまめな水分摂取を心掛け、体調を崩さないよう免疫力を高め、暖かい春に向けて元気に冬を乗り切りましょう。

### ビタミンA・C・E~体の抵抗力を高める

野菜ではカブ、ホウレンソウ、大根、カボチャ、ニンジン

など、果物ではカキ、ポンカン、イチゴ、ミカンなどに多く含まれます。

### 温かい料理~血行が良くなり体温が下がりにくい

スープや鍋、煮込み料理など、体の内側から温める料理を取り入れましょう。

### 香味野菜・香辛料~体温上昇、食欲増進、消化を助ける

ショウガ、ネギ、ニラ、ニンニク、唐辛子などを料理のアクセントに利用しましょう。カレー粉やこしょうの風味も利用しましょう。