

## 津市母子保健推進員を募集します

安心して楽しく子育てができるよう、子育て支援活動に協力していただけるボランティアを募集します。

### 【対象】

- 母子保健に対して熱意があり、個人情報に配慮の上、責任をもって活動できる女性
- 養成研修会(教室などの見学を含め5回程度)に出席できる人

### 【担当地域】

市全域(詳細はお問い合わせください)

### 【活動内容】

- 訪問希望する妊婦への家庭訪問
- 乳幼児のいる家庭への訪問
- 妊婦教室、育児教室への協力
- 研修会への参加
- グループ活動 など

### 【養成研修会の会場と日時】

中央保健センター

- ①5月22日(火) 10時～
- ②5月30日(水) 10時～
- ③6月6日(水) 10時～
- ④7月30日(月) 10時～

### 【申し込み】

5月15日(火)までに電話、または直接中央保健センターへ

問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164



## 赤ちゃん訪問をご存知ですか？

市では、子育てに関する保護者の不安や心配事をお聞きし、楽しく子育てができるよう家庭訪問を行っています。生後4カ月ごろまでの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師・母子保健推進員が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています。

また、赤ちゃんやお母さんの健康状態をお伺いする簡単なアンケートもお願いしています。

### 【対象】

市内で生まれたおおむね生後4カ月までの赤ちゃんとその保護者

※転入した人は、おおむね生後5カ月までの赤ちゃんとその保護者

### 【利用回数】

原則1回



問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164

## 食生活ワンポイントアドバイス

4月は新生活のスタート!今年も一年、こころ豊かに楽しく元気に暮らすために、自分の食生活を見直してみましよう。朝食は大切な1日のエネルギー源です。三食きちんと食べることで不足しがちな野菜摂取もでき、肥満を予防することができるため、朝食を食べられるような生活リズムに整えましよう。働く体制などで早寝早起きが困難な場合もありますが、若いうちから食生活に関心を持つことが大切です。



### 乳幼児、小・中学生、高校生(0~18歳)の皆さんへ

- ①早寝早起きの生活リズムを身に付け、朝食を毎日食べましよう
- ②主食・主菜・副菜のそろった食事をし、薄味を心掛けましよう

### 学生、働き盛り世代(19~64歳)の皆さんへ

- ①朝食を食べることができる生活リズムを心掛けましよう
- ②主食・主菜・副菜のそろった食事をし、薄味を心掛けましよう
- ③脂質や塩分の取り過ぎに注意して、腹八分目を心掛けましよう

### 高齢者(65歳~)の皆さんへ

- ①栄養バランスに気を付け、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましよう
- ②脂質や塩分の取り過ぎに注意し、薄味を心掛けましよう

## すこやか親子サロン

子育てサークル、保育所・幼稚園の保護者会、PTA等、親子に関するグループからの依頼をもとに、育児に関することや健康管理、保護者の健康づくり等ご希望の内容で、保健師や栄養士、歯科衛生士等の専門スタッフが地域の会場に出向き、お話を聞いたり相談を受けたりします。お気軽にご相談ください。



問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164