

# 保健センターだより

平成25年3月16日発行

平成25年 第3号

中央保健センター

☎229-3164 ☎229-3287

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、健康教室や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

## 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(保健センター名)	とき(4月)	内容など
中央	17日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
一志	24日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

## 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 3月25日(月)から各保健センターへ

<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>

ところ(保健センター名)	とき(4月)	定員
河芸	8日(月)10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	19日(金)10:00~11:45	
一志	23日(火)10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>

ところ(保健センター名)	とき(4月)	定員
芸濃	12日(金)10:00~11:30	先着20人(初めての人優先)

## 食生活ワンポイントアドバイス

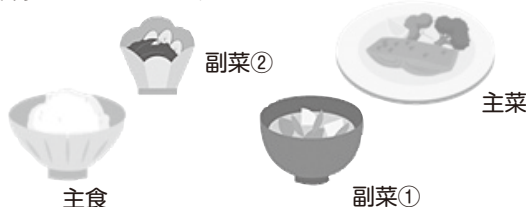
津市で毎食野菜を食べている高齢者は4人中3人であるのに対し、20歳代では2人に1人と、若い世代の野菜不足がうかがえます。(平成22年市政アンケートより)

◆野菜が不足すると…肌あれ、便秘、かぜ、肥満、高血圧、高コレステロール、メタボリックシンドロームなどの可能性があります!

◆あなたは1日5皿の野菜を食べていますか?



◆食べるポイント…主食+主菜+副菜をそろえましょう。副菜は一日5皿食べることを目標にしましょう。



## 県外の医療機関等で妊婦一般健康診査を受診した人、これから受診予定の人へ

県外の医療機関等で妊婦一般健康診査を受診する場合は、事前に妊婦一般健康診査県外助成の申し込みがされていないと費用の助成を受けられません。受診前に最寄りの保健センターの窓口または電話で、県外助成の申し込みをお願いします。

また、3月31日(日)までに県外の医療機関等で妊婦一般健康診査を受診した場合は、4月20日(土)までに最寄りの保健センター窓口または郵送で費用助成の申請手続が必要です。申請が遅れると、費用助成を受けられない場合がありますのでご注意ください。