

受講生  
募集!

# 平成26年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称：ヘルスマイト)になって、自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか。ヘルスマイトは、食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。

栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりについて学ぶとともに、調理実習などを通じて、活動するために必要な知識・技術を楽しく学ぶ講座です。男女を問わず受講できます。

**と き** 9月5日・19日、10月3日・17日・31日、11月21日いずれも金曜日9時30分～15時

30分

※全6回。ただし9月5日は13時30分まで

**ところ** 中央保健センター

**対象** 原則として全6回の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会に入会できる人

**定員** 先着36人

**費用** 3,800円(テキスト・実習材料代など)

**申し込み** 6月27日(金)～7月11日(金)に直接または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ



## 私たちと一緒に活動しませんか？



私たちヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で17万人、津市では現在415人が活動しています。保健センターや公民館で、料理講習会など健康づくりのための食の普及活動を行っています。

- 活動の一例
- 親子の食育料理教室
  - 減塩・生活習慣病を予防する料理教室
  - 転倒予防・骨を強くする料理教室
  - 野菜をたっぷり使った料理教室 など

問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164

## 3種混合ワクチン(DPT)と 4種混合ワクチン(DPT-IPV)についてのお知らせ

平成24年11月1日から使用されている4種混合ワクチンの供給量が確保されていることから、今後、3種混合ワクチンは順次販売が中止される予定です。3種混合ワクチンの接種が完了していない人は、早めに接種を受けましょう。

また、3種混合ワクチンとポリオワクチンの接種から4種混合ワクチンの接種に途中から変更になる場合には、ポリオワクチンの接種回数が5回以上にならないよう、かかりつけの医師と相談の上、接種を受けてください。



問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310