

**受講生
募集!**

平成27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。

食生活改善推進員養成講座では、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びます。また、調理実習などを通じて、ヘルスマイトとし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。男性も受講できます。

と き 9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日いずれも水曜日 9時30分～15時30分 ※全6回。ただし1回目は9時30分～13時30分

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(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 7月6日(月)～17日(金)に直接窓口または電話で中央保健センターへ

**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約16万人、津市では現在約420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

風しん予防接種の費用を助成

妊娠初期の妊婦が感染することによる赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しんの予防接種を受ける場合に、費用を助成します。

対象者 津市に住民票があり、下記に該当する人

- ①妊娠を予定、もしくは希望している女性
- ②妊娠を予定、もしくは希望している女性の同居者
- ③風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※①②はいずれも風しん抗体価の低い人が対象になります。(風しん抗体価が低い=HI法32倍未満またはEIA法8.0未満)

助成回数 対象者1人につき1回

助成額 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※ただし、生活保護受給者は接種費用の全額(生活保護受給証明書が必要)

助成対象期間 来年3月31日まで

申請方法 健康づくり課または各保健センターの窓口で申請を受け付けています。郵送で申請する場合は、事前に健康づくり課へ確認の

上、申請してください。

必要書類

- 風しん予防接種費用助成申請書(各保健センターにあります。また津市ホームページからもダウンロードできます)
 - 接種の際の領収書原本(被接種者名、予防接種名、接種日、支払った金額、医療機関名がわかるもの)
 - 助成金の振込先口座を確認できる書類
 - 対象者が①の場合は、接種者本人の風しん抗体価が低いことがわかる書類
 - 対象者が②の場合は、妊娠を予定、もしくは希望している女性と接種者本人の風しん抗体価が低いことがわかる書類
 - 対象者が③の場合は、妊婦の母子健康手帳および母子保健のしおり
- ※窓口で申請する場合は、印鑑(スタンプ印は不可)も持参してください。

申請期限 来年3月31日(必着)