

健康づくりだより

平成27年6月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 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、健康相談や健康教室、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

※の保健センターは、12時以降保健師が不在のがあります。

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 6月23日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(7月)
中央	6日(月)13:30~15:00
芸濃	8日(水)9:30~11:00
安濃	1日(水)9:30~11:00

栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 6月23日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(7月)
中央	6日(月)13:30~15:00
芸濃	8日(水)9:30~11:00
安濃	1日(水)9:30~11:00

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食、調理体験などを行います。

定員 先着各30人(初めての人優先)

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン

申し込み 6月23日(火)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (7月)	対象
はじめての! 赤ちゃんの 離乳食教室 《初級編》	芸濃	10日(金) 10:00~ 11:30	生後5~10カ 月ごろの乳児 を持つ保護者
幼児食へ つなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	久居	24日(金) 10:00~ 11:30	離乳食に不安 がある、生後 10カ月ごろか らの乳幼児を 持つ保護者

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(7月)	内容など
中央	8日(水) 13:30~ 15:30	赤ちゃんを楽しむ絵本 (図書館職員)、赤ちゃん との生活(保健師)
久居	15日(水) 10:00~ 12:00	妊娠中の食事について (栄養士)

赤ちゃん訪問を 行っています

おおむね生後4カ月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(愛称:つぼみん)が訪問し、育児に関する相談や母子保健制度、予防接種などの説明を行っています。

第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとを伺っています。

母子保健推進員とは?

津市が実施する研修を定期的に受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談にのるヘルスポランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のひろばも行っています。



津市母子保健推進員
イメージキャラクター
“つぼみん”