

# 健康づくりだより

平成29年8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

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

## 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** 8月23日(水)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
安濃	6日(水) 9:30~11:00
香良洲	1日(金) 13:30~15:00
一志	27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** 8月23日(水)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
安濃	6日(水) 9:30~11:00
香良洲	1日(金) 13:30~15:00
一志	27日(水) 9:30~11:00

## 精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、閉じこもりなどこころの問題で悩んでいる人、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

**とき** 9月21日(木)14時~15時30分

**ところ** 中央保健センター

**定員** 先着4人

**申し込み** 8月23日(水)から同保健センターへ

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦とその家族

**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(9月)	内容など
中央	13日(水) 13:30~15:15	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
久居	20日(水) 10:00~11:45	赤ちゃんとお楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)

## 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(保護者のみ)、調理体験などを行います。

**定員** 河芸保健センター25人、久居保健センター30人 ※先着順(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

**申し込み** 8月21日(月)から各保健センターへ

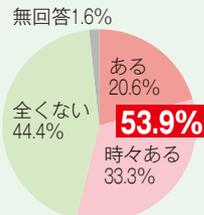
	ところ (保健センター名)	とき (9月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	13日(水) 13:30~15:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	22日(金) 13:30~15:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

## 第3次健康づくり計画 ワンポイントアドバイス

### ●受動喫煙が及ぼす子どもの健康への影響を知っていますか?

計画策定アンケートの結果、右グラフのように半数以上の子どもの受動喫煙にさらされていることがわかりました。子どもの健康への影響としてSIDS(乳幼児突然死症候群)、肺炎、気管支炎などになる恐れがあるため、子どもや妊婦の前では吸わないよう、一人一人が心掛けましょう。

子どもと一緒にいるときにたばこを吸うことがありますか【喫煙者の回答】



計画策定アンケート(H27年度)より

### ●お酒を飲み過ぎていませんか?

女性や高齢者は、成人男性に比べ体に占める水分量が少ないため、同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなりやすく、酔いやすいため、注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、早産や流産、胎児の発育などに影響するため、禁酒が必要です。