

健康づくりだより

平成30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

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の場合があります。

赤ちゃんの離乳食教室

内容 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話やメニューの紹介

定員 河芸公民館先着25人、久居保健センター先着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

申し込み 6月25日(月)から各保健センターへ

	ところ	とき(7月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸公民館 ※申し込みは河芸保健センターへ	11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》	久居保健センター	27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

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 7月19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 6月26日(火)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(7月)	内容など
中央	11日(水) 13:30~15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	25日(水) 10:00~11:45	妊娠中の食事について(栄養士)

こころの骨こつ健康相談

おおむね20~64歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。

※骨粗しょう症で治療中の人はおかかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 6月26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)
香良洲	23日(月) 9:30~11:30
一志	17日(火) 9:30~11:30

受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター コールセンター ☎229-1199

受講生募集！平成30年度健康づくり推進員養成講座

健康づくり推進員は、健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに市民や地域にも健康づくりを広げていくボランティア活動をしています。スクエアステップや元気アップ運動の知識や技術の習得など、幅広く健康づくりについて学んでみませんか。

とき 7月17日・31日、8月7日・21日、9月4日・18日いずれも火曜日10時~12時

ところ 中央保健センター(津リージョンプラザ1階)
対象 原則全6回の受講が可能で、受講後に健康づくり推進協会に入会できる人

定員 先着30人

参加費 2,000円(スクエアステップ協会認定料)

申し込み 6月29日(金)~7月11日(水)に直接窓口または電話で中央保健センターへ

※久居保健センターでも、10月から開催予定です。詳しくは広報津8月16日号折り込み紙でお知らせします。