

# 健康づくりだより

令和5年3月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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、栄養相談

保健センターでは、予約の上で健康相談、栄養相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

## マタニティ倶楽部

**とき** 4月12日(水)10時~11時45分

**ところ** 中央保健センター

**内容(講師)** 妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食(歯科衛生士・栄養士)

**対象** 妊婦とその夫(パートナー)

**定員** 15組程度

**申し込み** 3月20日(月)から同保健センターへ

## 離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

	ところ (保健センター名)	とき (4月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	19日(水) 10:00~ 11:00	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
離乳食教室 (後期)	中央	11日(火) 10:00~ 11:00	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

**定員** 各15人程度 ※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** 3月20日(月)から各保健センターへ

## 出前健康教室・健康相談「元気づくり教室」

近所の仲間で作ったグループや老人会、PTA活動などの団体からの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向いて、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

**回数** 1団体につき、年間2回程度

**日時** 原則として月~金曜日9時~17時(木曜日の午後を除く)の間で、希望する時間を基に調整

**内容** 健康に関すること(フレイル予防や生活習慣病予防などの健康に関すること)

**申し込み** 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへお申し込みください。



## 子どもの予防接種を受けるときは…

予防接種により免疫をつくることで感染症などの病気が予防できます。

予防接種の接種間違いを防ぐために保護者は、子どもの氏名・年齢・受ける予防接種の種類を医師と確認しましょう。また、母子健康手帳、予診票、健康保険証を必ず持参しましょう。

