

# 健康づくりだより

令和5年5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、保健師が不在の場合があります。

## 健康相談、栄養相談

保健センターでは、予約による健康相談、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 6月21日(水)10時~11時45分

ところ 中央保健センター

内容(講師) 赤ちゃんとの暮らしについての講話(保健師)、子育て絵本の紹介(図書館職員)

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 先着15組程度

申し込み 5月22日(月)から同保健センターへ

## 公認心理士によるこころの健康相談

悩んでいる事、困っている事について、相談に応じます。お気軽にご相談ください。

と き 6月7日(水)14時~、15時~

ところ 中央保健センター

定員 先着各2人

申し込み 5月23日(火)から同保健センターへ

## 令和5年度 食生活改善推進員養成講座

栄養や調理の基礎など活動に必要な知識・技術を学びます。食生活改善推進員になって、一緒にボランティア活動をしてみませんか。



と き ①7月25日9時30分~12時30分、②8月8日9時30分~14時45分、③9月19日9時30分~15時30分、④10月17日9時30分~15時30分、⑤11月14日9時30分~15時30分、⑥12月19日9時30分~12時いずれも火曜日(全6回)

ところ 中央保健センター

費用 3,800円(テキスト・調理実習代含む)

申し込み 5月23日(火)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 (6月)	対象
離乳食教室 (初期)	芸濃	5日(月) 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
	一志	21日(水) 10:00~ 11:00	
離乳食教室 (中期)	中央	9日(金) 10:00~ 11:00	離乳食開始後1カ月頃からの乳児を持つ保護者

定員 先着各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 5月22日(月)から各保健センターへ

## 成人男性の風しん抗体検査と予防接種

昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和7年3月31日まで風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。これまでにクーポン券を使用していない人は、この機会にぜひお受けください。

受診の際に必要なクーポン券の発行方法や、受診できる医療機関など、詳細は津市ホームページをご確認ください。

HP 津市 風しん第5期予防接種



## 5月31日(水)は「世界禁煙デー」 5月31日~6月6日は禁煙週間です

たばこは喫煙している本人だけでなく、家族や周囲の人が受動喫煙の影響を受け、健康を害することがあります。自分自身の、そして周りの大切な人たちの健康を守るために「禁煙」に挑戦してみませんか。

