

# 健康づくりだより

令和5年12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。

## ①健康相談 ②栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

**と き** 1月31日(水)9時30分～11時

**と ころ** 久居保健センター

**対 象** 18歳以上

**定 員** ①②各3人

**申し込み** 12月22日(金)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康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** 1月24日(水)10時～11時45分

**と ころ** 久居保健センター

**内 容** 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** 12月20日(水)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 (1月)	対 象
離乳食教室 (初期)	芸 濃	12日(金) 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)	久 居	17日(水) 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** 12月20日(水)から各保健センターへ

## 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、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

**と き** 1月17日(水)14時～、15時～、16時～

**と ころ** 中央保健センター

**定 員** 各1人

**申し込み** 12月22日(金)から同保健センターへ

## 今年度の“がん検診”の受診期間は3月まで！

高齢化が進む日本では、2人に1人が一生のうち何らかのがんにかかるといわれています。

早期のがんは自覚症状がなく、定期的ながん検診を受けることが大切です。がんを早期に発見することで、治せる可能性が高まります。早めに予約し、受診しましょう。

また、がんの発生は、喫煙や食生活、飲酒、運動不足などの生活習慣や生活環境と深い関わりがあることが分かっています。つまり、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消など生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

HP 科学的根拠に基づくがん予防

## 精密検査を受けるまでが、がん検診です

がん検診は、受けて終わりではありません。検診の結果、要精密検査となった場合は、必ず医療機関で詳しい検査を受けましょう。



津市がん検診