

◎レシピ・お弁当コンテストを開催！

11月は「スマイルエイジング強化月間」です。「スマイルエイジング」には「^{しるまもる}知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野があります。11月のスマイルエイジング強化月間に向けて、「食事」分野のコンテストを開催します。強化月間については4ページをご覧ください。

免疫力をアップする野菜たっぷりメニュー

レシピコンテスト

- ★対象 市内在住または在職・在学の人
- ★応募要件 全ての要件を満たすこと
 - ①野菜を1人分100g以上使用
 - ②山陽小野田市産の食材を使用
 - ③手軽に調理ができるもの(30分以内)



わたしの手作りバランス弁当

お弁当コンテスト

- ★対象 市内在住または在学の小・中・高校生
- ★応募要件 全ての要件を満たすこと
 - ①主食, 主菜, 副菜がそろったもの
(バランスの目安は主食3:主菜1:副菜2)
 - ②山陽小野田市産の食材を使用



- 応募期限 10月16日(金) 1人何点でも応募可！入賞者には豪華賞品を贈呈！
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、出来上がりの写真を添付のうえ提出(郵送, E-mailでも可)応募用紙は市ホームページ(上記QRコード)からもダウンロードできます。※作品は他のコンテスト等で未発表のものに限ります。
- 問い合わせ・提出先 〒757-8634 山陽小野田市役所 健康増進課(保健センター内)

【わたしのウォーキングコース募集】

スマイルエイジングの「運動」では、「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指す市民像としています。その取組の一環として、市民のみなさんのおすすめウォーキングコースを募集します。応募した人の中から抽選で歩数や総消費カロリーなどが測定できる活動量計をプレゼントします。

- 対象 市内在住または在職・在学の人, 市内の団体
 - 応募期限 令和3年1月31日(日)
 - 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し提出(E-mailでも可)
- ※何コースでも応募可能です。
※可能であれば写真の添付をお願いします。
※応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。



■歩いてみた感想募集中！

市ホームページに掲載しているウォーキングコースを実際に歩いてみた感想を募集しています。

- 応募方法 E-mailまたは持参
- 問い合わせ・提出先 健康増進課



【ロタウイルスワクチン定期予防接種】

10月1日からロタウイルスワクチンが定期予防接種の対象になります。ロタウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスの一つで、乳幼児期にかかりやすい病気です。ロタウイルスワクチンの接種を受けることで、重症化予防にも効果があるとされています。

- 対象 令和2年8月1日以降に生まれた人
- ※7月31日以前に生まれた人は任意接種となります。
- 接種回数 2回または3回
- ※ワクチンの種類によって異なります。
- ※初回は生後2か月から出生14週6日までに接種します。
- 費用 無料
- 実施医療機関 山口県内の予防接種実施医療機関
- ※詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

【健康相談】(お持ちの人は健康手帳持参)

■厚狭地区複合施設

- とき 8月11日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか