

◎11月はスマイルエイジング強化月間

「スマイルエイジング」とは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。市では、健康に関する様々な取組を市民や関係団体との協創（お互いの立場を尊重しながら共にまちをつくっていく取組）により集中的に実施する月間として、11月を「スマイルエイジング強化月間」としています。

11/1 ㊸～30 日㊸に様々な取組を実施！
スマイルエイジング強化月間
応援サポーター

スマイルエイジング強化月間応援サポーターとして、市内80事業所が、無料の歯科健診やおすすめ野菜レシピの配布など、市民の健康づくりのきっかけとなる取組や情報提供を行います。積極的に参加して健康づくりに取り組みましょう。

※応援サポーター一覧および取組内容は市ホームページをご覧ください。

スマイルエイジング強化月間 検索



「レシピ・お弁当」コンテストに投票しよう！

応募のあった536点の中から20点の入賞作品が決定しました。さらに、市民の投票による2次審査を行い、最優秀賞をはじめとする各賞を決定します。ぜひ、ご投票ください！



◆投票方法
応援サポーター（一部除く）に設置の投票箱に投票

★強化月間に実施する取組に参加して健康マイレージを貯めよう！

応援サポーターが実施する健康づくりに関する取組に参加すると、健康マイレージのポイント（5ポイント）が付与されます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- 申込方法 窓口または電話

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

■スマイルキッズ

- とき 11月26日(木) 9:30～11:15
- 申込先 ココシェ（スマイルキッズ内 ☎82-2526）

■保健センター

- とき 12月3日(木) 9:30～11:15
- 申込先 健康増進課



【健康相談】

■厚狭地区複合施設

- とき 11月10日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか
- 持参物 健康手帳（お持ちの人）

【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。なお、今年度の「もぐもぐはかせ教室」は中止しています。

- 対象 未就学児（保護者は見学のみ）
- とき 12月6日(日)
①9:45～10:30 ②10:45～11:30
- テーマ 「行事食を知ろう（クリスマス）」
- 定員 各回6人（先着順）

※新型コロナウイルス感染症対策として、定員を半数にし、感染対策を行いながら実施します。

- 参加料 1人100円
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶等
- ところ スマイルキッズ
- 申込期限 11月30日(月)
- 申込方法 窓口または電話

※アレルギーがある人は、申込みの際にお知らせください。

●問い合わせ・申込先 健康増進課