



Smile Aging  
スマイルエイジング

# 健康だより

健康増進課 ☎71-1814

## ◎健康推進員養成講座の受講生を募集します！

健康づくりについて学んで、健康推進員のみなさんと一緒に元気な地域づくりをしませんか？

	開催日	時間	主な内容
①	8月26日(木)	13:30～15:30	・講演「生活習慣病予防を知って伸ばそう健康寿命！」 野見山 隆太 (山口労災病院糖尿病内分泌内科医師) ・講話「地域づくりについて」長谷 亮佑 (NPO 法人 山口ヘルスプロモーションネットワーク理事長)
②	9月16日(木)	9:30～11:30	運動実習(1) 有酸素運動・ウォーキング
③	10月14日(木)	9:30～12:30	講話「あなたの食生活は大丈夫？」、調理実習
④	10月28日(木)	9:30～11:30	講話「栄養バランスを考えた献立づくり」ほか
⑤	11月11日(木)	9:30～11:30	講話「知ってほしい医療の現状」、地域を楽しく ウォーキング
⑥	11月25日(木)	9:30～11:30	運動実習(2) ストレッチ・筋トレ
⑦	12月16日(木)	9:30～12:30	講話「こころの健康、がん予防 ほか」、調理実習
⑧	1月20日(木)	9:30～11:30	教室のまとめ、修了証授与式

※①の医師講演は公開講座です。どなたでも参加できます。 ※8回で1コースです。

- 対象 自分や地域の健康づくりに興味がある人 ●場所 市民館 ●定員 30人 (先着順)
  - 費用 無料 (調理実習は1人400円) ●申込方法 電話または窓口 ●申込期限 8月16日(月)
- ☎健康増進課 (☎71-1814)

### 【すくすく相談・ベビーサークル】

#### ■すくすく相談

- 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、栄養指導

#### ①スマイルキッズ

- 日時 8月26日(木) 9:30～11:15

#### ②保健センター

- 日時 9月2日(木) 9:30～11:15

#### ■すくすくベビーサークル

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

#### ①スマイルキッズ

- 日時 8月26日(木) 10:00～11:30

- 内容 ホースとビーズを使ったガラガラ作り

#### ②保健センター

- 日時 9月2日(木) 10:00～11:30

- 内容 音の鳴るおもちゃを投げて遊ぶ

- 申込方法 電話または窓口 (各場所へ申込み)

☎ココシエ (スマイルキッズ内 ☎82-2526)

☎健康増進課 (保健センター内)

#### 【健康相談】(血圧・体重・体脂肪率測定 ほか)

- 日時 8月10日(火) 9:30～11:30

- 場所 厚狭地区複合施設

### 【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども

- 日時 10月3日(日)  
9:45～10:30、10:45～11:30

- 場所 スマイルキッズ

- 内容 フルーツの断面を見てみよう ほか

- 定員 各6人 ●参加料 1人100円

- 申込方法 電話または窓口

- 申込期限 9月27日(月)

☎健康増進課



### 【休日がん検診(子宮頸がん・乳がん)】

- 対象 ○子宮頸がん検診：20歳以上の人

- 乳がん検診：40歳以上の人

- 日時 9月12日(日)

- 子宮頸がん検診：9:00～10:30

- 乳がん検診：9:00～12:00

- 自己負担額 ○市国民健康保険および後期高齢者医療被保険者 500円

- 社会保険等の人 子宮頸がん検診：2,100円  
乳がん検診：2,800円

- 定員 各12人 ●申込方法 電話

- ☎市民病院 (☎83-2355)