



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

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。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

運動

毎日体を動かそう！

今回は、「運動」の市民のチャレンジ目標「毎日体を動かそう」について紹介します。個人で必要な運動量や実施できる運動は違いますが、生活習慣病など様々な病気の予防につなげるため、日々の活動量を増やしましょう。

◆市民体操「SOS おきよう体操」

◎ SOS おきよう体操とは？

「SOS」とは、山陽のS、小野田のO、活動・情報の拠点となるステーションのSの略です。三年寝太郎がかつて3年3月の眠りから目覚め、村おこしを成し遂げたように、市民に「おきよう」と呼びかけ、市民体操を実施し、健康づくりに参加してもらえよう「SOS おきよう体操」と名付けられました。



◎ SOS おきよう体操で体を動かそう！

目覚めをイメージさせるような今から1日が始まるという気持ちになる元気な曲調で、動きは口コモ予防にもなり、老若男女誰でもできる5分程度の体操です。市内の名所、伝説を模した動きになっており、解説もついて

います。「SOS おきよう体操」は、市公式動画チャンネルから視聴でき、希望者にはDVDに録画します。健康増進課までお問い合わせください。  **【市民体操】**

目指せ1万人！

市民体操「SOS おきよう体操」にチャレンジしよう！
～みんなで日本一を目指そう！～

「スマイルエイジング」の推進の一環として、11月の「スマイルエイジング強化月間」に、健康の基本となる運動の習慣化を目指し、11月の1か月間で合計1万人が市民体操「SOS おきよう体操」を行うチャレンジを行います。参加は簡単で、事前登録を済ませたら、体操をして電話・FAX・E-mailで健康増進課に報告するだけです。

詳しくは、市ホームページ  をご覧ください。

【応募期限：10月29日(金)】 【目指せ1万人】

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスや心配ごと・悩みごとが多くなっていますか？市では子ども・子育てに関連する相談窓口を設置しています。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。来所だけでなく、電話でも相談を受け付けています。

★子育て世代包括支援センター・ココシエ

子育て支援センター・ココシエでは、母子保健や育児に関する悩みなどに専任の保健師等が対応し、妊娠期から子育て期にわたって

切れ目のない支援を行っています。

★家庭児童相談室

18歳未満の児童・生徒を対象とした、特に家庭における問題や人間関係、子どもの養育について不安や悩み等でお困りの方の相談をお受けします。また、児童虐待が疑わしい場合の通報先となっています。

図子育て総合支援センター「スマイルキッズ」

☎ 82-2526 (ココシエ専用) ☎ 82-2527

開館時間 / 8:00 ~ 17:15 入館料 / 無料

※休館日は水曜日、日曜日(第1日曜日を除く)、祝日、年末年始です。

※土曜日に相談を希望される場合は要事前予約。

図子育て支援課 (☎ 82-1175)