



With コロナ時代に
笑顔で年を重ねる秘訣とは？

日本基礎老化学会との共同開催で、メンタルヘルスや食事、運動等の各分野から健康寿命の延伸に向けた研究をされている著名な先生方をお招きして「健康で長生きのまちづくりフォーラム～スマイルエイジング in 山陽小野田市～」を開催します。

◎日時 11月27日(土) 13:00～16:00 (受付 12:00～)

◎場所 市民館 ◎参加料 無料 ◎定員 210人 (先着順)

◎申込方法 電話または Web 申請、窓口



【Web 申請】

■講演 老化のしくみをよく知る専門家の先生が、役立つ知恵をお伝えします!!

①「知っておきたい老化の仕組み」

清水 孝彦 (国立長寿医療研究センタープロジェクトリーダー)

②「健康長寿社会におけるメンタルヘルス」

中川 伸 (山口大学医学部精神科神経科教授)

③「筋力アップで延ばす健康長寿～今からでも遅くない筋肉づくり～」

町田 修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授)

④「知っておきたい高齢者の免疫と栄養の関係、健康長寿への道」

丸山 光生 (国立長寿医療研究センタージェロサイエンス研究センター長・部長)

■パネルディスカッション (15:30～)

■骨密度測定・血管年齢測定 ◎定員 各20人 (先着順) ※11月4日(木)～要申込み

☎健康増進課 (☎ 71-1814)



消費生活センターからのお知らせ

◎「還付金詐欺」被害が多発しています

■「還付金詐欺」の手口

市役所や金融機関職員等をかたり、「保険の還付金がある」「ATMで手続きすれば還付金が受け取れる」などと言い、ATMへ誘導し、うその操作をするよう指示して預貯金を別口座に送金させます。

■被害防止対策 (留守番電話設定)

- ①自宅にいても留守番電話設定をする。
- ②相手の声を確かめてから電話に出る。
- ③知らない人からの電話には絶対に出ない。

■不審な電話があったら

山陽小野田警察署へ相談 (☎ 84-0110)

警告メッセージ付き
通話録音装置

うそ電話詐欺等による被害を防止するため、無償で貸出しを行っています。呼び出し音が鳴る前に「被害防止のため会話内容を録音します」というメッセージが、電話をかけた側に流れます。



- ◎対象 市内在住の人
- ※ 65歳以上の人を優先します。
- ◎内容 通話録音装置の貸出し (3か月)

◎申込方法 電話または窓口

☎消費生活センター (生活安全課内 / 市役所本庁1階 ☎ 82-1139)