

◎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、健康に関する取組を集中的に実施するため、11月を「スマイルエイジング強化月間」としています。

**応援サポーターによる
取組に参加しよう！**

市内122か所で、応援サポーター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。ぜひご利用ください。

のほりが
目印！



**「お弁当・朝食」コンテスト
に投票しよう！**

お弁当コンテスト458点、朝食コンテスト460点の応募の中から入賞作品を決定しました。さらに市民の投票による2次審査を行い、最優秀賞・優秀賞を決定します。ぜひご投票ください！

◆投票箱の設置場所(～11/14㊿)
各公民館、中央図書館、花の海、おのだサンパーク等

ウォーキングイベントを開催！

◆ウォーキングの達人になろう

①日時：11月6日(土) 13:30～15:30

場所：おのだサンパーク

②日時：11月21日(日) 9:30～11:30

場所：厚狭地区複合施設～厚狭川河川敷

※要申込み。詳しくはお問い合わせください。

健康マイレージが貯まる！

強化月間中に健康づくりに関する取組に参加すると、健康マイレージが5ポイント付与されます。

※応援サポーターの参加事業所など、スマイルエイジング強化月間の取組内容は市ホームページで詳しく紹介しています。



【すくすく相談】

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。

①スマイルキッズ

○日時 11月25日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 12月2日(木) 9:30～11:15

- 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
- 申込方法 電話または窓口

※希望する日時の開催場所へ申し込んでください。

☎ココシエ(スマイルキッズ内) ☎82-2526

☎健康増進課

【健康相談】

病気のことで、身体や心の悩みなど健康について保健師、管理栄養士が相談に応じます。

- 日時 11月9日(火) 9:30～11:30
- 場所 厚狭地区複合施設
- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談ほか
- 持参するもの 健康手帳(お持ちの人)

【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 1月8日(土)
 - ①9:45～10:30 ②10:45～11:30
 - 場所 スマイルキッズ
 - 内容 魚料理を作ろう
 - 定員 各回6人(先着順)
 - 参加料 1人100円
 - 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
 - 申込期限・方法 1月4日(火)までに電話または窓口で申込み
- ☎健康増進課

【インフルエンザを予防しましょう】

- 次のポイントを押さえて予防しましょう。
- 流行前のインフルエンザワクチンの接種
 - ※高齢者のインフルエンザ予防接種については、10月1日号広報「さんようおのだ」15ページに掲載しています。
- こまめなうがい、手洗いの実施
- 適度な湿度(50～60%)の保持
- 十分な休養、バランスのよい食事をとる