



# 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

## 知守

【テーマ】現場で働く保健医療専門職健康講座!! 地域の職場へ出向きます

### ◆「健康講座外部講師シリーズ」を知っちゃう？

「健康講座外部講師シリーズ」は、市民が健康に対する理解と関心を深め、健康づくりを推進することでスマイルエイジングを実践するために、外部講師を依頼先へ派遣して行う出前健康講座です。講師は市内に在住・在勤の保健医療専門職で、地域貢献の一環として無償で協力していただいています。

#### 地域・職場で活用！～厚狭地区婦人会～

厚狭地区婦人会は、社会奉仕と自己啓発の主体的活動（地域行事への協力や定期的な料理・手芸教室など）を開催されています。今回初めて健康講座外部講師シリーズを活用。テーマは「ひざ痛・腰痛」で、理学療法士の指導のもと、痛みの原因の種類などを学んだほか予防のための筋力トレーニングやストレッチを実践しました。

参加者からは、スマイルエイジングの実践につながるという声や、講師からは、地域で開催する健康講座の必要性を感じる声が聞かれました。



丁寧なアドバイスで正しい運動方法が学べてよかった。家でも取り組みたい。

参加者の声



普段は地域住民と接する機会が少ないので、講座を通して多くの人に健康増進に繋がる知識や情報をお伝えしたい。

講師の声

健康講座のテーマは現在 54 種類あり、各保健医療専門職から生の声を聞き、実践できるチャンスです。地域、企業のみならず皆さんの依頼をお待ちしています♪ 【健康講座】



### スマエジちゃんのクイズに挑戦！

「知守」の市民のチャレンジ目標の1つを紹介します。○には何が当てはまる？

☑家で〇〇についてはなそう

知守は、自分の健康状態を把握して（知る）、良好に維持する（守る）ための行為や、病気や症状の悪化を防ぐ（悪化から身を守る）ことなんよ。健康講座に参加して、自分や家族の健康に関心をもっちゃる市民をみんなで目指そうやあ！

Ⓐ答えは、家で健康についてはなそう



子育てQ&Aや活動の紹介

## すくすく子育て

### ★子どもの発達が気になったら？

「名前を呼んでも振り向かない」「話さない、言葉が出ない」「じっとしているのが苦手で落ち着きがない」など、子どもの発達のことで悩んでいませんか？健康増進課では、保護者からの話を聞いて、子どもに応じたアドバイスを行い、右の教室や相談の場を紹介しています。

その他、乳幼児発達クリニックや療養相談会も開催しています。気になることや心配ごとがある人は、まずはお気軽にご相談ください。

### ■にこキッズ（療育教室）

発育や発達に気になる子どもやその保護者を対象に、児童指導員や保健師の指導のもと、触れ合う楽しさを体験し、生活の中での関わり方を学びます。



絵本の読み聞かせ

### ■心理相談

発達面で気になることについて、臨床心理士が相談に応じます。子どもに発達検査を行い、発達を確認し、得意なところや苦手なところを助言します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

図健康増進課（☎ 71-1815）



【市HP】