



# みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

市では、笑顔の源となる「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「スマイルエイジング」を推進しており、「健康寿命の延伸」を目標としています。11月の「スマイルエイジング強化月間」は、市民の健康づくりのきっかけとなるよう、健康に関する様々な取組を集中的に実施する月間です。 図健康増進課 ☎ 71-1814

## 知 守 (しるまもる)

## 11月はスマイルエイジング強化月間実施中！

強化月間の事前イベントの様子や参加者を募集中の行事を紹介します。取組に参加して、健康づくりのきっかけとしましょう。

スマイルエイジング強化月間▶



### 強化月間事前イベントを開催しました！

#### ●食育講演会

10月25日に市民館で、福田泰三さん(長崎県佐世保市立黒髪小学校教諭)を講師に迎え、食育講演会「食とことば～家庭・学校・地域で進める食育～」を開催。120人が来場し、ユーモアと感動を交えたお話で、10年後、20年後の子どもたちの姿を思い描き、子どもが育つ食環境について考え、共有する貴重な機会となりました。



#### ●目指せ2万人！市民体操「SOS おきよう体操」公開チャレンジ!!

スマイルエイジング強化月間中に、SOS おきよう体操の参加者2万人を目指そうと、10月26日におのサン サッカーパーク

(市立サッカー交流公園)で、レノファ山口と連携し公開講座を開催しました。この日は、桑原海人選手、寺門陸選手、レノファ山口のマスコット「レノ丸」と参加者52人が、SOSかたつむりで行こう会スポーツ部会の指導のもと、SOSおきよう体操を実施したほか、選手との交流イベントを行い、健康とスポーツに関心をもつ機会となりました。

目指せ2万人！  
参加団体を募集中▶



### 参加者募集中！

11月29日(火)に、須恵健康公園で理学療法士を講師に迎え、ウォーキングのポイントや健康遊具の使い方を学ぶ教室を開催します。健康遊具は市内に4か所設置。健康遊具の利用方法やイベント申込方法等詳しくは、11月1日号11ページまたは市ホームページをご覧ください。



【イベント】 【健康遊具】

子育てQ&Aや活動の紹介

## すくすく子育て

### ★子育て支援アプリ「ここなびさんようおのだ」 ～妊娠から出産、育児までをアプリでサポート～

子育て支援アプリ「ここなびさんようおのだ」は、市内在住の妊娠中・子育て中の利用者が、スマートフォンやパソコンを使って、市が配信するお知らせや情報を受け取ることができるアプリです。

#### ■登録料・利用料は無料

利用方法等、詳しくは右QRコードからご覧ください。  
(通信料金は利用者負担)

ぜひご利用ください！



【市HP】 【母子モ】



子育て支援アプリ

「ここなびさんようおのだ」  
に登録するとこんなに便利！



各種制度・サービスの案内  
利用者に合わせた各種補助制度の情報や手続き方法の案内

#### 成長記録

子どもの身長・体重を入力すると自動でグラフ化して記録

#### 予防接種スケジュール管理

スケジュールを自動的に作成。接種忘れがないように案内

#### 育児日記

子どもの成長を写真やメッセージと一緒に記録

#### データ共有

子どもの成長記録や健康データを家族で共有

図子育て支援課 (☎ 82-1175)