



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。 園健康増進課 ☎ 71-1814

運動 健康遊具とウォーキングマップで筋力アップ！

市では、市民のみなさんが楽しんで運動ができる取組として健康遊具の設置や「山陽小野田市 ウォーキングMAP 歩こうやあ」を作成しました。ウォーキングマップは、地域交流センターなどの公共施設および市内のスーパーマーケット等で配布しています。

春の暖かい陽気の中、マップを片手に楽しく歩きませんか？公園内のウォーキングの前後に健康遊具を活用するのもおすすめです！

健康遊具を活用して筋力アップ！

筋力アップや柔軟運動ができる健康遊具を須恵健康公園、江汐公園、厚狭川河畔寝太郎公園、東下津河川公園の4か所に設置しています。健康遊具の使い方は、YouTubeや市ホームページでも紹介しています。また、出前講座でも健康遊具の使い方を体験できます。ぜひご利用ください。



▲出前講座(江汐公園)



【健康遊具】



【YouTube】

ウォーキングマップを活用して歩こう！

「山陽小野田市 ウォーキングMAP 歩こうやあ」は、次の6コースのほか、シューズの選び方や歩き方等のウォーキングに役立つ情報を掲載しています。

- 海と山!! を満喫！ 竜王山周辺
- 木戸刈屋道とその周辺のウォーキング
- Beautiful ONODA Bridge!!
- 公園～公園 笠井順八翁を知るコース
- JR 厚狭駅→湯ノ峠駅 トレイン&ウォーキング
- 寝太郎公園 おさんぽコース

かわいいイラストでわかりやすく、市の観光名所や伝説なども紹介！折たためるので持ち歩きに便利です♪

Smile Aging!



【MAP】

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～

「ここなびさんようおのだ」は、電子母子手帳アプリ「母子モ」を利用したサービスで、子育てに役立つ便利なアプリです。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ます。登録料・利用料は無料です。利用方法等詳しくは、QRコードからご覧ください。



【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

園子育て支援課 (☎ 82-1175)