

◎「やまぐち健幸アプリ」を登録しよう！

活動量が低下すると、体力の低下や生活習慣病等の発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。個人で取り組めるウォーキングやジョギング等の運動を行い、健康を維持しましょう。

「やまぐち健幸アプリ」とは、ウォーキングや健診の受診等を記録してポイントを貯められるウォーキングアプリです。

歩く距離に応じてポイントが貯まり、一定のポイントを貯めると、特典カードを取得でき、協力店でサービスを受けられます！

6月には医療機関等で「やまぐち健康マイレージシート」を配布します。日々の健康づくりに、活用してください！

☎健康増進課 (☎ 71-1814)



【市 HP】

おすすめポイント①

- 月間の歩数、距離、消費カロリー、体重の変化が分かる
- データは過去 1 年分を表示
- 体重、血圧、健康状態、健診受診の記録ができる

おすすめポイント②

- 健康グッズや野菜の詰め合わせ等の山陽小野田市独自の賞品抽選に応募できる

おすすめポイント③

- 全体、年代、地域、企業、なかよしグループ毎の個人ランキングを表示
- ※ 企業ランキングは、企業コードの登録が必要です。



アプリのはじめ方

- ① アプリを各ストアでインストール (App Store/Google Play)
- ② 初期登録

やまぐち健幸アプリ

検索



【キッズキッチン食育教室】

食の知識や調理技術を取得し、家庭での食育をサポートする教室です。

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 1 歳半～3 歳児とその保護者
- 日時 7 月 5 日(土) 9:45～10:25
- 内容 七夕そうめん作り等
- 定員 10 組 (親子 20 人程度、先着順)
- 参加料 1 組 50 円
- 持参するもの ハンカチ、お茶

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 3 歳半～就学前の子ども (保護者は見学のみ)
- 日時 7 月 5 日(土) 11:00～11:45
- 内容 お星さまいっぱい！七夕そうめんを作ろう！
- 定員 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

● 場所 スマイルキッズ

● 申込期限・方法

6 月 27 日(金)までに電話または窓口

☎健康増進課 (☎ 71-1815)



【成人用肺炎球菌の定期予防接種】

○ 対象者 次の①または②に該当し、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことのない人

- ① 65 歳の人
- ② 60 歳～64 歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または免疫機能に一定の障害があり、日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人等 (身体障害者手帳 1 級程度)

○ 接種費用 2,880 円 (生活保護受給者は無料)

○ 場所 近隣の医療機関

※ 事前に医療機関にお問い合わせください。

☎健康増進課 (☎ 71-1817)

【葉酸サプリメントの無料配布】

○ 対象者

- ① 本市への妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦および転入された妊婦
 - ② 婚姻届を提出し、申請時点で本市に住民票があり、今後、妊娠を希望されている人
- ※ ①は転入前に配布を受けてない人に限ります。

○ 配布数 ① 75 日分 ② 150 日分

○ 配布場所 こども家庭センター

☎健康増進課 (☎ 82-2526)