



山口市

報道資料

平成30年1月18日

1 件名	女性の健康づくり教室
	<p>【1回目】平成30年3月7日（水）14時～15時50分（受付13時30分～）</p> <p>【2回目】平成30年3月9日（金）14時～15時30分（受付13時30分～）</p> <p>※ 開催時期について</p>
2 日時	<p>厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。この一環として、山口市では上記日程に女性の健康づくりを支援するために「女性の健康づくり教室」を開催します。</p>
3 場所	山口市保健センター（山口市糸米二丁目6番6号）
4 内容	<p>「もっと素敵な明日のために」</p> <p>～なんとなく調子が悪い今だからこそ ご自分の健康をみなおしてみませんか～</p>
	<p>ホルモンバランスの変化によって、女性のカラダとココロはどのように影響を受けるのでしょうか。これから更年期を迎える30代～40代の方、更年期をうまく乗り越えられるか心配な方、今よりもっと元気にいきいきと過ごしたい方、女性特有の生活習慣病（骨粗しょう症等）について知りたい方におすすめの教室です。1回目は専門家による講義、2回目は運動についての実践を学ぶ2回コースです。</p>
1 回目	<p>医師講義・栄養講義</p> <p>＜内容＞医師講義：更年期の女性のからだの変化、骨粗しょう症について、女性特有のがんや注意したい生活習慣病</p> <p>栄養講義：クイズ形式で楽しく学ぼう！意外な食の落とし穴</p> <p>＜講師＞鳥居 麻由美 先生（とりい脳と女性のクリニック 副院長）</p> <p>市管理栄養士</p>
2 回目	<p>運動実技</p> <p>＜内容＞運動：毎日コツコツ！骨量アップ運動</p> <p>＜講師＞澄川 絵里奈 先生（健康運動指導士）</p>
対象：	山口市民で、健康づくりについて関心のある女性
定員：	2回目：先着30人
	（※1回目のみの受講も可、2回目は1回目を受講できる方のみ対象。）
参加費：	無料
託児：	あり ※無料、要予約（定員あり）
持参品：	筆記用具、2回目は動きやすい服装・タオル・水分補給用飲み物
申し込み：	1月18日（木）から、山口市保健センターへ。（定員になり次第締め切ります。）
5 問い合わせ	<p>山口市健康増進課 健康づくり第一担当 （担当：杉山）</p> <p>TEL 083-921-2666</p>

もっと素敵な明日のために



～なんとなく調子が悪い今だからこそ
ご自分の健康をみなおしてみませんか～



ホルモンバランスの変化によって、女性のカラダとココロはどのように影響を受けるのでしょうか。かつては高齢者の病気と思われていた骨粗しょう症も、最近では女性ホルモンと密接な関係にあることが分かってきました。カラダとココロを見つめなおして、これからの人生を自分らしくキラキラ輝かせましょう。

こんな方におすすめの教室です♥♥

- * これから更年期を迎える30代～40代の方
- * 女性特有の生活習慣病(骨粗しょう症など)について知りたい方
- * 骨粗しょう症検診の結果が気になる方
- * 今よりもっと元気にいきいきと過ごしたい方
- * 最近なんとなくイライラして、やる気が起こらない方

	1回目	2回目
内容	<p>【医師講義】 ♥更年期の女性のからだの変化 ♥女性特有のがんや注意したい生活習慣病 ♥骨粗しょう症について</p> <p>講師:鳥居 麻由美先生 (とりい脳と女性のクリニック 副院長)</p>  <p>【栄養講義】 『クイズ形式で楽しく学ぼう! 意外な食の落とし穴』 講師:市管理栄養士</p>	<p>【運動実技】 『毎日コツコツ! 骨量アップ運動』</p> <p>♥筋力トレーニング、ストレッチ</p> <p>講師:澄川 絵里奈 先生 (健康運動指導士)</p>  <p>※動きやすい服装でお越しください。 タオル・水分補給用の飲み物をお持ちください。</p>
日時	3月7日(水) 14時～15時50分	3月9日(金) 14時～15時30分
場所	山口市保健センター(糸米2丁目6番6号)	
対象	山口市民で健康づくりに関心がある女性	
定員	●2回目先着30名 ※1回目のみの参加も可能 (2回目は、1回目も受講できる方が対象です。)	

お申込みは 1月18日(木)から

★お申し込み・お問い合わせ★

山口市保健センター(市健康増進課)
TEL 083-921-2666

託児も
あります

(両日要予約・定員あり)



山口市こころの健康情報サイト 「こころ・ほっと・やまぐち」

ストレスチェック「こころの体温計」の他、こころの不調時の対応方法、相談窓口などさまざまな情報を掲載しています。

こころほっとやまぐち

検索



携帯・スマホでQRコードを読み取って確認



やまぐちは
美しい自然がいっぱい
きれいな空気をたくさんすって
からだを動かします

【山口市健康都市宣言より】

健康都市 やまぐち

山口市では、地域の魅力を活かしながら、市民の誰もが健康づくりに取り組むまちをめざしています！

動脈硬化の予防が
健康長寿の力ぞい！

健康講座 始めよう！

血管を若返らせる生活



動脈硬化の進行が加速する原因やその治療、日頃の生活で気をつけることについて学びます。

日時

平成30年

1回目：2月22日(木) 午後1時半～3時

2回目：2月26日(月) 午後1時半～3時半
全2回

場所 山口市小郡保健福祉センター

内容 1回目「動脈硬化予防について(仮)」

講師 ひろなか内科循環器科 院長 弘中 克己氏

2回目「血管の若さを保つ食習慣」

講師 市管理栄養士 ※協力：市食生活改善推進協議会小郡支部

「病気を予防・重症化させない、
ちょっとした日常生活の工夫」

講師 健康運動指導士 澄川 裕里奈氏

申込方法 電話、FAX、E-mail でお申し込みください。

(FAX、E-mailの場合は、地区・氏名・年齢・電話番号を明記)

申込締切 2月16日(金)

元気いきいきポイント

に参加しましょう！

健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めると、
抽選で旅行券や
道の駅等商品引換券
が当たります！



※35ポイントで、県内協力店で使える
「特典カード」と交換できます

ポイント対象項目

- 自分で決める健康づくりの目標等【1ポイント/日】
- 健康診断(検診)、人間ドック等【10ポイント/受診】
- 地域行事、ボランティア等【5ポイント/回】

期間：平成30年2月15日(木)まで

※詳しい内容は、「ポイントシート」(市内各保健センター等設置)、またはウェブサイトで

山口市元気いきいきポイント

検索

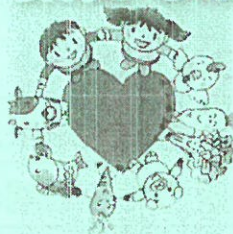
を 検索

繰り返し遊びながら
食の知識が身に付く



やまぐち食育かるた

やまぐち
食育かるた



平成23年の誕生から、
好評をいただき、継続
販売中!!

山口市

1セット 500円(税込)

【販売箇所】

山口市保健センター 山口市小郡保健福祉センター
山口市徳地総合支所内 山口市阿東保健センター