

介します。

▼日時 5月27日(火) 10時～11時30分

▼内容 食材の組み合わせや味付けの仕方について、デモンストレーション方式でお伝えします。

▼対象 生後8～10カ月児の保護者先着30人

▼持参品 エプロン・手拭きタオル・筆記用具

▼託児 要申し込み
※お子さんと一緒に受講不可

所申込 4月15日(火) から子育て支援アプリ「やまここ」で、ごとも家庭センター(子育て保健課)

ファミリー・サポート・センター休日会員登録会

有料で子育てを助け合う「ファミリー・サポート・センター」では、子育ての援助をしたい方と援助を受けたい方を募集しています。「エンパワーメントフェスタ2025」(14ページ参照)に合わせ、休日に会員登録の受け付けを行います。

▼日時 5月11日(日) 10時～15時

▼場所 山口県婦人教育文化会館(湯田温泉五丁目1-1)

▼対象 市内居住の方(資格・経験・性別は不問)

▼持参品 写真(縦3cm×横2cm、会員登録をする保護者のもの)

山口市ファミリー・サポート・センター ☎083・928・4150



健康

各保健センター等の所在・連絡先は17ページ下参照

後期高齢者の健康診査

▼実施期間 受診券到着後～令和8年3月31日(火)

▼実施医療機関 5月中に被保険者ごとの封書で届く「健康診査受診券」と同封の「実施医療機関一覧表」でご確認ください。

▼持参物 健康診査受診券(水色)、健康診査質問票、マイナ保険証等

▼料金 500円

【75歳を迎える方の受診券発送時期】

・誕生月が、4月～令和8年1月までの方：誕生月の翌月

・誕生月が、令和8年2月の方：令和8年2月中

・誕生月が、令和8年3月の方：令和8年5月中

※事前の申し出により、受診券の受け取りを希望されない方には、送付していません。

山口県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎083・921・7112、保険年金課 ☎083・934・2969

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種

肺炎球菌ワクチンは、重症化する恐れのある肺炎球菌による肺炎

を予防するワクチンです。令和7年4月2日以降、65歳になる誕生月の翌月に、黄緑色の案内ハガキをお送りします。詳細は下の二次元コード参照。接種にあたっては、かかりつけ医等にご相談ください。



各保健センター

带状疱疹ワクチン予防接種 (定期・市助成)

带状疱疹は、過去に水痘にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経支配領域に沿って、体の左右どちらかに带状に、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。带状疱疹ワクチンは2種類あり、それぞれ接種回数や方法、スケジュール、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なります。詳細は下の二次元コード参照。接種にあたっては、かかりつけ医等にご相談ください。なお、定期接種対象者の方には、4月中旬頃に薄紫色の案内ハガキをお送りします。



【定期接種】

▼対象 次のいずれかに該当する方で、過去に带状疱疹ワクチン任意接種を受けていない方または完了していない方(過去に带状疱疹ワクチン任意接種を受けている方については原則対象外で

すが、医師と相談の上、接種の必要があると認められた場合は対象)

・令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(令和7年度に限り100歳以上も対象)になる方

・接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、HIVにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする方

▼自己負担金 生ワクチン：2660円、組換えワクチン：6620円／回(医療依頼証兼生活保護費受給証を提示された生活保護の方、中国残留邦人の方は無料)

【市助成】

▼対象 接種日時点で50歳～64歳の方 ※接種日時点で66歳以上の方(定期接種対象者を除く)で、令和7年3月31日までに市助成制度を用いて組換えワクチンの1回目を接種している場合は、令和8年3月31日まで組換えワクチンの2回目接種ができます。

▼助成金額 生ワクチン：4000円、組換えワクチン：1万円／回(2回まで)

※市への事前申請は不要です。医療機関が定める接種料金から助成金額を差し引いた金額をお支払いください。詳細は下の二次元コード参照。



各保健センター

健康づくりは、 みんなが主役！



お酒は上手に選びましょう！

この時期は、歓送迎会等もあり、お酒を飲む機会が増えますよね。エネルギー量が多いお酒ほど、太りやすいということを知っていますか？

◆ クイズ ◆

Q. 次のうち、最もエネルギー量が少なく、太りにくいお酒はどれでしょう？

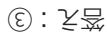
- ① 日本酒 (1 合：180ml)
- ② 缶酎ハイ (1 缶：350ml)
- ③ 赤ワイン (ワイングラス 2 杯：200ml)

※ 選択肢はいずれも、男性 1 日の適量 (純アルコール量 20 g) が含まれるお酒の量を示しています。女性は、男性の半分が適量です。

お酒を飲む時は、エネルギー量が少なく、太りにくいお酒をおすすめします。エネルギー量が少ないお酒でも、適量を超えると健康に悪影響を与えます。そのため、お酒の量にも気を付け、上手にお酒を選びましょう。市ウェブサイトには、お酒の選び方について詳しく掲載しています。



保健センター (健康増進課)



健康子エック・健康相談会

【今日から始める！脂質異常症予防】

日時 5月13日 (火) 9時～11時

内容 血管年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談、各種展示 (脂質異常症予防について) など

対象 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診断結果について相談のある方など

持参品 各種健康診断結果 (お持ちの方)

その他 体組成測定を希望する方

は、裸足になれる服装でお越しください。

所 小郡保健福祉センター

図書館で学ぶウォーキング教室

日時 5月16日 (金) 10時30分～12時 (開場10時)

場所 山口情報芸術センタースタジオB

内容 健康に効果的なウォーキングについての講義と実技 (雨天時は講義と簡単な実技と中央図書館見学)

定員 先着30人

講師 澄川絵里奈氏 (健康運動指導士)

料金 50円 (保険料を含む)

持参品等 飲み物、タオル、筆記用具、歩きやすい服装と靴、帽子

※ 中央図書館では、4月16日 (水) から5月16日 (金) まで「毎日少しずつ動いて身体活動量アップ」をテーマとした展示と関連図書を紹介を行います。

申込 4月16日 (水) ～5月15日 (木) までに、下の二次元コードまたは電話で、山口市保健センター



食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員は、地域の方に食育や健康づくりを伝えるボランティア活動を行っています。

日時 6月～令和8年2月に全6

期日	講座名
6月3日 (火)	開講式、献立の立て方、食中毒予防
6～7月	食育について
9月12日 (金)	生涯を通じた健康づくり
11～12月	生活習慣病予防について
令和8年1月16日 (金)	健康づくりのための運動
2月13日 (金)	健康づくりについて、食品成分表の使い方、閉講式

回、9時～13時

内容 上表の講話と調理実習等 ※ 詳細な日程や場所はお問合せください。

対象 養成講座終了後、食生活改善推進員としてボランティア活動できる方先着30人

申込 5月19日 (月) までに、保健センター (健康増進課)

令和7年度けんしんガイド

がん検診等の健康診断や健康相談の日程を掲載した「令和7年度山口けんしんガイド」を作成しました。下の二次元コードからご確認ください。



各総合支所、各地域交流センターおよび分館、各保健センターで冊子を配布しています。ご希望の方には、郵送します。

申込 保健センター (健康増進課)

◇保健センター

糸米二丁目 6-6
・健康増進課 ☎ 083-921-2666
・子育て保健課 ☎ 083-921-7085

◇小郡保健福祉センター

小郡下郷 609-5
☎ 083-973-8147

◇徳地保健センター

徳地堀 1561-1
☎ 0835-52-1114

◇阿東保健センター

阿東徳佐中 3382
☎ 083-956-0993