

・9107、090・5818・6678

第5回子そだてマナビイ

「子どもに伝えたい「性」と「生」

▼日時 9月24日(水) 10時～12時

▼場所 湯田地域交流センター(湯田温泉五丁目5・50) ▼内容 「命の大切さ」や「自分も相手も大切に

する気持ち」を伝えられることを目標に、子どもの発達段階に応じた「身体と心の変化」や家庭での性教育の伝え方を学びます。 ▼対象 年長から中学生の保護者抽選30人程度 ▼講師 申神正子氏(山口赤十字病院第二産婦人科部長) ▼持参品 筆記用具 ▼託児 無料(要申し込み) 甲 9月10日(水)

までに、下の二次元コードまたは電話で、社会教育課 083・934・2865



健康

各保健センター等の所在・連絡先は19ページ下参照

健康づくりに取り組む事業所を支援します

保健師や管理栄養士が事業所に直接お伺いし、職場の仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組めるよう、事業所の健康づくりを支援します。

▼内容 (実施期間などを踏まえ要相談) ①健康チェック票や健診結果等から、現在の健康状態を把握、②健康機器(血圧測定、肌年齢測定、体

組成測定、血管年齢測定、骨健康度測定など)で測定をし、身体データや生活習慣を「見える化」、③保健師等による講話、個別アドバイス、職場の健診結果の個別フィードバックの実施 ▼対象 健康づくりに関心のある、事業所(概ね50人未満) 甲 下の二次元コードまたは電話で、保健センター(健康増進課)



筋力アップ大作戦！ ～ココモ予防教室～

▼日時 9月9日(火) 10時～11時45分(9時30分から受け付け) ▼内容

健康チェック(体組成測定)、講義「知って得する筋力アップの秘訣」運動編～水津直樹氏(理学療法士)、食事編～市管理栄養士 ▼対象 市民先着30人程度 ▼料金 50円 ▼持参品 飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装、筆記用具 ※筋肉量の測定を行いますので、はだしになれる服装でお越しください。 所 8月4日(月)～9月8日(月)に、下の二次元コードまたは電話で、保健センター



新型コロナウイルス感染症に備えましょう

例年、7月～9月は夏季休暇や帰省、イベント等により、人の往来が活発化して、新型コロナウイルス感染症が増加する傾向にあります。感

染拡大防止のため、一人一人が感染対策を心がけましょう。感染対策として、手洗い(手指消毒)、換気、マスク着用を含めた咳エチケット等が効果的です。また、抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておく目安です。詳細は下の二次元コード参照。 健康増進課



健康チェック・健康相談会(小郡)

「今日から始める!骨粗しょう症予防」 ▼日時 9月2日(火) 9時～

11時 ▼内容 骨健康度測定、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談、理学療法士による運動相談、各種展示など ▼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) ※体組成測定を希望する方は、はだし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

9月は健康チャレンジ月間

9月は「しゅちよる?やっちよる!やまぐち健康チャレンジ月間」です。この機会に、健康について振り返ってみませんか。詳細は下の二次元コード参照。子どもから高齢者まで、すべての世代が健康づくりに関心を持つこと、一人一人が、人とのつなが



りの中で健康づくりに取り組むことを目指します。 健康増進課

9月9日は救急の日

【救急車の適正利用のお願い】救急車は、症状が重く緊急の治療が必要な方の搬送に使われるものです。緊急性が低く自分で病院に行ける場合は、自家用車やタクシー等をご利用ください。救急車を呼ぶべきか悩んだ時や、深夜に受診できる医療機関を探す時は、救急医療相談電話:大人(15歳以上) #7119 または 083・921・7119 (毎日24時間)、子ども(15歳未満) #8000 または 083・921・2755 (毎日19時～翌日8時) 【診療時間内の受診のお願い】急病でない場合の時間外診療が増え、必要な方に救急医療を提供できない事態や、不足している医師や看護師の疲弊にもつながります。患者さんのため、また、地域の救急医療を守るため、検査や治療が十分にできる診療時間内に受診しましょう。 保健センター(健康増進課)

認知症講演会

認知症になってからのことを知り、認知症になっても自分らしく生きるためのヒントについて学んでみませんか。 ▼日時 9月28日(日) 13時30分～15時30分(13時開場) ▼場所 県健康づくりセンター(吉敷下東

健康づくりは、 みんなが**主役**!

定期的な健診を受け 歯とお口の健康を守りましょう!

歯やお口の健康は、会話や食事など生活の質に大きく影響します。歯が抜けると、発音や滑舌に影響を与えたり、噛む力が弱くなったりします。皆さんは、歯が抜ける原因を知っていますか。

◆ 健康づくりクイズ ◆

Q. 永久歯が抜ける原因として、最も多いものは次のうちどれでしょう。

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ 事故等による外傷

永久歯が抜ける原因の1位は歯周病、2位はむし歯となっており、その割合は6割を超えています。定期的な歯科健診で、歯周病やむし歯の状態を確認し、歯とお口の健康を守りましょう! 歯とお口の健康、歯科健診については、市ウェブサイト詳しく掲載しています。



保健センター (健康増進課)

②: ㊦



がんのことみんなで話そう ワールドカフェ

▼日時 9月14日(日) 10時~11時30分 (9時30分から受け付け) ▼場所

三丁目1・1) ▼内容 講演「認知症とともに暮らすということ」 ▼講師 繁田雅弘氏(医療法人社団彰耀会栄樹庵診療所院長、東京慈恵会医科大学名誉教授、東京都立大学名誉教授) ▼要約筆記・手話通訳あり 申込み 下の二次元コードまたは電話、市ウェブサイト掲載の参加申込書に必要事項を記入の上、FAX、郵送、来所のいずれかで、高齢福祉課 ☎083・934・2758、FAX083・934・2647

県健康づくりセンター(県総合保健会館) 2階研修室(吉敷下東3丁目1・1) ▼内容 健康やがんをテーマに、みんなで話し合うワールドカフェ(※)を開催します。今できることを、みんなで一緒に探します。誰もが元気で幸せな人生を送るための「イチ推しアイデア」を見つけませんか? がんに関心のある方など、どなたでも参加いただけます。※カフェのようなリラックスした雰囲気、少人数のグループがメンバーを入れ替えながら対話を重ね、参加者の知恵や想いを引き出し合い、話し合うことです。 ▼対象 県民先着50人 ▼託児 要相談 申込み 8月31日(日)までに、下の二次元コードから、山口県がん



すべての人に知ってほしい がん情報

サミットチーム ☎090・4427・9485

▼日時 9月14日(日) 12時30分~16時 ▼場所 県健康づくりセンター(県総合保健会館) 2階多目的ホール(吉敷下東3丁目1・1) ▼内容 「がんピアサポート(※)」を広めるプロジェクト」として市民公開講座2025を開催します。※ピアサポートとは、がん経験者や家族が仲間として支え合う取り組みのことです。がんは、生涯のうち約2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。がん検診受診率の低い山口県で、がんについて正しく知る機会として、どなたでも参加いただける公開講座です。経験者の声と専門医の解説から、「がんとの共生」や「もしもの備えを学びます」。 ▼定員 先着800人(要申し込み。席に空きがあれば、当日受け付けあり) ▼講師 県健康福祉部医療政策課講師、三好綾氏(がんサポートかごしま理事長・つながる想いinかごしま実行委員)、若尾文彦氏(国立がん研究センターがん対策情報センター本部・副本部長) ▼託児 要相談 申込み 9月5日(金)までに、下の二次元コードから、ポメリー ☎090・4808・8081



第14回市民公開講座

山口大学医学部附属病院では、「女性特有のがんと男性特有のがん」をテーマに市民公開講座を開催します。

▼日時 9月23日(火・祝) 13時~15時(12時開場) ▼場所 KDDI維新ホールメインホール(小郡令和一丁目1・1) ▼内容 ①「婦人科がんの検診とワクチン」平林啓氏(徳山中央病院産婦人科主任部長)、②「前立腺がんの治療」小林圭太氏(山口大学大学院医学系研究科泌尿器科学助教)、③「乳がんの検診」深光岳氏(ふかみつ乳腺クリニック院長)、④「乳がんの治療」前田訓子氏(山口大学大学院医学系研究科消化器・腫瘍外科学助教) ▼対象 先着200人 申込み 9月18日(木)までに、下の二次元コードまたは、山口大学医学部附属病院腫瘍センター事務局 ☎0836・22・2170



◇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