所得水準にある方。（ただし、所得水準を超過した場合であっても、1年に限り引き続き対象）
・養成機関において6カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が確実に見込まれる方
・就業または育児と修業の両立が困難であると見込まれる方

▼**対象資格** 看護師、理学療法士、作業療法士、調理師等

【自立支援教育訓練給付金】
指定された教育訓練給付講座を受講した場合、受講料等の6割相当額（上限20万円、下限1万2000円）を支給します（雇用保険法の適用者は差額分）。

▼**対象** 市内に住所を有し、次の要件を全て満たす方
・自立に向けた計画（母子・父子自立支援プログラム）の策定等を受けている方
・講座を受講することが適職に就くために必要と認められる方

※いずれも過去に給付金を受給していない方が対象です。
※同居の親族がいる等、世帯状況により対象とならない場合もあります。

問 子育て保健課☎083-934-2960

里親カフェ

里親制度の周知および理解の促進を図るとともに、新たな里親の担い手を確保するため、里親制度説明会「里親カフェ」を開催します。

▼**日時** 2月19日（木）14時～15時30分
▼**場所** お菓子のジェネレ（錦町5-25）
▼**内容** 里親体験談、里親制度に関する相談対応
※お店が提供しているドリンクメニュー1品をサービス

申問 里親養育サポートセンターれりーふ☎0835-28-8776

健康

各保健センター等の所在・連絡先は17ページ下参照

おたふくかぜワクチン費用助成の期間延長

おたふくかぜワクチンについて、ワクチンの供給不足で対象期間内に接種できない方に対して、令和9年3月31日まで助成対象期間を延長します。予約が必要な場合がありますので、事前に実施医療機関へお問い合わせください。

▼**対象** 本市に住民票があり、左記に該当する方で対象期間に接種できなかった方
・1回目…令和5年4月2日から令和7年3月31日生まれ。
・2回目…平成30年4月2日から令和2年4月1日生まれ。

ワクチン供給不足のため、対象期間外に自費で接種された方は、償還払いとなります。詳細は下の二次元コード参照。

問 保健センター（健康増進課）

特定保健指導の利用期限が迫っています

市国民健康保険特定健康診査の結果から、生活習慣病になるリスクが高いと判断された方へ、特定保健指導利用券を送付しています。特定保健指導には、動機付け支援・積極的支援の2種類があり、いずれも原則3カ月間生活習慣の改善に取り組むことで、メタボリックシンドロームの解消を目指します。医師、保健師、管理栄養士などとの面談により、健康改善への支援を受けることができます。

▼**有効期限** 3月31日（火）
※利用券が2月・3月に届いた方は4月30日（木）
▼**利用方法** 利用券に同封のチラシ「特定保健指導実施機関一覧」から実施場所を選択し、直接お申し込みください。
※利用券を紛失された方はお問い合わせください。

問 保健センター（健康増進課）
※市国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、それぞれの医療保険者にお問い合わせください。

健康チェック・健康相談会

【今日から始める！ロコモ予防】
▼**日時** 3月3日（火）9時～11時
▼**内容** 立ち上がりテスト、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談、健康運動指導士による運動相談、各種展示（ロコモ予防について）など
▼**対象** 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診査結果について相談のある方など
▼**持参品** 各種健康診査結果（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。

所問 小郡保健福祉センター

女性の健康づくり教室

女性の身体は生涯を通じて、女性ホルモンの影響を大きく受けています。女性ホルモンが大きく変動する時期（特に40～60代）の健康づくりについて、申神正子氏（産婦人科医師）や澄川絵里奈氏（健康運動指導士）から、カラダやココロのメンテナンス方法をお伝えします。

▼**日時** 3月3日（火）13時30分～15時30分（13時から受け付け）
▼**対象** 市民（女性のみ）先着30人程度（要予約）
▼**料金** 50円
▼**持参品** 筆記用具、水分補給用の

飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

所申問 3月2日（月）までに、下の二次元コードまたは保健センター（健康増進課）☎083-921-2666

なかやまきんに君トークショー

なかやまきんに君を迎え、トークと実演で楽しむ「維新ホールで健康になっちゃいまSHOW」を開催します。短時間トレーニングや質問企画で、見て動いて元気になれる全身運動も体験可能なステージです。

▼**日時** 2月15日（日）14時～15時（13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）
▼**登壇者** なかやまきんに君（お笑い芸人・ボディビルダー）、木村智美アナウンサー（テレビ山口）
▼**定員** 1000人（全席指定）
※2歳以下は大人1人につき膝上鑑賞可
▼**料金** 500円（入場料）
申問 前売りチケットは2月14日（土）までにメディフィットラボスポーツクラブ☎083-902-2099
※当日チケット購入のご案内は、下の二次元コード参照。

健康づくりは、みんなが主役！

栄養バランスの良い食事で健康に！

みなさん、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事をしていますか？

◆ クイズ ◆

Q. 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を取ることで予防となるのは次のうちどれでしょう？
①生活習慣病
②フレイル（健康な状態と要介護状態の中間）
③骨粗鬆症

主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を取ることで、血圧や血糖、脂質の数値を良好に保ち、生活習慣病予防に役立ちます。また、たんぱく質やビタミン、ミネラルも取ることができるため、フレイルや骨粗鬆症予防にも効果的です。そのため、1日2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を取るようにしましょう。市ウェブサイトでは、栄養バランスの良い食事を取るための工夫について詳しく掲載しています。

問 保健センター（健康増進課）

答え：全て

世界腎臓デー県民公開講座

▼**日時** 3月8日（日）13時30分～15時30分（13時から受け付け）
▼**場所** 県総合保健会館第一研修室
▼**内容** ①「あなたの腎臓大丈夫ですか?～慢性腎臓病を知って備えて～」、②「塩分を気にして食べていますか?～明日からできる減塩について～」
※「移植を受けた子供たちの絵画展」も同時開催
※3月2日（月）～15日（日）に、県政資料館にてグリーンライトアップ予定
▼**講師** ①今井剛氏（済生会山口総合病院副院長 腎臓内科）、②俣賀智恵氏（綜合病院山口赤十字病院管理栄養士）
問 NPO法人山口県腎友会☎083-921-6222

県自殺対策フォーラム

【①講演「日々の支援現場から考える子どものSOSとの向き合い方」】
▼**日時** 3月1日（日）13時30分～15時30分（13時から受け付け）
▼**場所** 県総合保健会館多目的ホール
▼**講師** 河邉憲太郎氏（愛媛大学大学院医学系研究科児童精神医学講座 准教授）
▼**手話通訳・要約筆記** あり
問 山口県精神保健福祉センター☎083-902-2672

【②暮らしとこころの相談会】
▼**日時** 3月1日（日）10時～16時
▼**場所** 県総合保健会館1階研修室
▼**内容** ①弁護士による相談（多重債務、労働、DV等の日常生活上の法的問題に関すること）、②こころの健康相談（こころの病気や心身の不調等の健康に関すること）
▼**料金** 相談無料（要電話予約）
申問 ①山口県弁護士会 宇部地区会☎0836-21-7818、②山口県精神保健福祉センター☎083-902-2672

◇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