

健康づくりは、みんなが**主役**!

3月は自殺対策強化月間。



ぐっすり眠って健康に!

皆さんは十分な睡眠をとれていますか?

睡眠不足は、生活習慣病や倦怠感、集中力の低下、うつ病などの心身の病気のリスクを高めます。そのため、心身の健康を守るには、適切な食事や運動だけではなく、睡眠も非常に重要です。

◆◆◆クイズ◆◆◆

成人の適切な睡眠時間の目安として、少なくとも何時間以上確保できると良いでしょうか?

- ① 4時間 ② 5時間 ③ 6時間

適切な睡眠時間には個人差がありますが、成人は、6～8時間を目安に睡眠をとるようにしましょう。また、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、高齢者は寢床で過ごす時間が8時間を超えないことを目安にしましょう。睡眠は、「時間」だけではなく睡眠時の環境などの「質」も大切です。市ウェブサイトでは、より詳しく掲載しています。



④ 保健センター (健康増進課)

☎: ☎☎

等により収入が激減した方
▼持参品 申請者名義の振込先金融機関の口座番号が分かるもの(※必須)、児童扶養手当証書等、要件を証明する書類、令和8年1月1日時点で他市にお住まいだった方は、世帯全員の令和7年の収入が確認できる書類(令和8年6月頃発行予定の令和8年度所得課税証明書)
④ 4月1日(水)から、学校教育課、各総合支所(山口総合支所を除く)の総合サービス課で申請を受け付けます。なお、①または令和8年1月1日時点で本市にお住まいの④の方



は、左上の二次元コードからも申請できます。
④ 学校教育課 ☎083・934・2862

離乳食スタート講座

これから離乳食を始める方におすすめの講座です。

▼日時 4月28日(火) 10時～11時30分

▼内容 離乳食の基本に関する講話と、成長に合わせた食材ごとの調理の仕方など、簡単な調理実習を行います。

▼対象 生後4～6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(先着25人)

※お子さんと一緒に受講不可

④ 3月15日(日) から子育て支援アプリ「やまここ」でこども家庭センター

離乳食づくり講座

これから3回食にステップアップする方におすすめです。親子でおいしく食べられるメニューを紹介いたします。

▼日時 4月21日(火) 10時～11時30分

▼内容 離乳食づくりのヒントになる食材の組み合わせ方や味付けの仕方について、デモンストレーション形式でお伝えします。

▼対象 生後7～9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(先着25人)

※お子さんと一緒に受講不可

④ 3月15日(日) から子育て支援アプリ「やまここ」でこども家庭センター

健康子エック・健康相談会

「今から始める! 高血圧症&脂質異常症対策」

▼日時 4月8日(水) 13時～15時、9日(木) 9時～11時

▼内容 体組成(筋肉量、脂肪量)測定、血管年齢測定、保健師・管理栄養士による相談、みそ汁の塩分濃度測定

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

▼持参品 各種健康診断結果(お持ちの方)、みそ汁50～100ml(塩分濃度測定希望者のみ)

※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。みそ汁は密閉容器に入れて持参してください。

④ 保健センター健康増進課 ☎083・921・2666

- ◇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



健康

各保健センター等の所在・連絡先は13ページ下参照