

竜崎温泉温水プール指導日
(4月21日～5月20日)

実施日	
4月	21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木)
5月	6日(金)、10日(火)、11日(水)、12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)

65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

- ・指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- ・実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

ワンテーマディスカッションを
開催しています

町民の皆さんが積極的に町政運営に参画する仕組みとして、町長自らが町民の皆さんのところに出向き、自由な雰囲気の中でひざを交えて話し合いを行い、町民の「声」を聴く意見交換会「町長と意見交換会(ワンテーマディスカッション)」を実施しています。10月から3月までに開催された意見交換会は表のとおりです。



▲10月6日 東浜地区での意見交換会の様子

開催日	場所	テーマ
10月6日	東浜北・東浜南	地域の問題について
10月27日	久賀	男女共同参画について

◆問い合わせ 政策企画課 広報情報統計班
☎0820(74)1007

☎0820(73)5504 ■問い合わせ 健康増進課健康づくり班

健康の源は、毎日の食事や運動、休養とといった生活習慣にあります。早寝早起きや好き嫌いをしないなど、ちょっとした心がけで健康は保たれます。逆に、少しの油断や面倒などと不摂生を積み重ねることで健康は損なわれてしまいます。一生涯の健康を守るのはあなた自身です。改めて生活習慣を見直し、健康を意識したいですね。

健康の源は日々の生活にあり!

健康の源は、毎日の食事や運動、休養とといった生活習慣にあります。早寝早起きや好き嫌いをしないなど、ちょっとした心がけで健康は保たれます。逆に、少しの油断や面倒などと不摂生を積み重ねることで健康は損なわれてしまいます。一生涯の健康を守るのはあなた自身です。改めて生活習慣を見直し、健康を意識したいですね。

健康をつなぎ 輝くまちづくり
未来につながる健康づくり



周防大島町の寿命

※県内市町数19

	平均寿命	健康寿命
男性	78.73歳 (県内14位)	77.37歳 (県内15位)
女性	86.06歳 (県内7位)	82.84歳 (県内12位)

※広報と同時配布しています「第2期周防大島町健康増進計画「概要版」」をご覧ください。また、自分にあった健康づくりをみつけましょう。

目指すは「健康寿命の延伸!」

周防大島町保健師
行田 美穂
(健康増進課 健康づくり班)