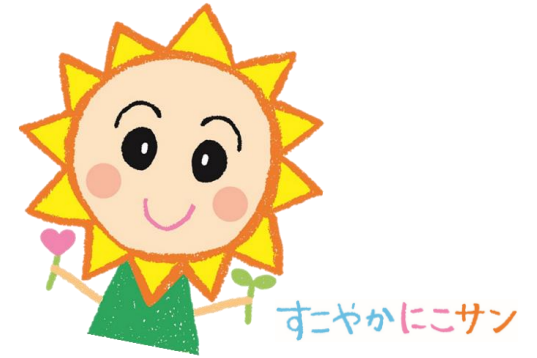


# にこにこ★健康コーナー



健康に関する体験・測定が盛りだくさん！  
健康づくりに役立つ展示も！

## ☆体験

◎人体模型や聴診器に触れることで、人の体に興味を持ち、自分の体を大切にすることをきっかけになりました。

## 防府医師会

「お医者さん☆看護師さん体験コーナー」



お医者さん体験が楽しかった！



## 防府歯科医師会

「みんなで！キラキラ☆きれいな歯を保とう！」  
～お口と歯の健康相談実施中！～



お口の健康に興味をもつ機会になった



## ☆体験

◎ガムを噛む体験で、よく噛んで食べることは味覚や言葉の発達、虫歯予防につながることを歯医者さんに教えてもらいました。

## 防府薬剤師会

「おくすり、のめちよる？」  
～のませかたのコツおしえます～

## ☆情報発信

◎子どもの薬の飲ませ方のコツを薬剤師さんに教えてもらいました。タバコは吸う本人もそばにいる子どもも、病気になりやすくなることを、イラストで分かりやすく伝えられています。



お父さん・お母さん。タバコは吸わないでね！

服薬について相談できて有り難かった



JAM山口県防府とくち統括本部  
「うまい！夏野菜くじ」  
～旬の野菜をおいしく食べよう～

## ☆おいしい食材



野菜がもらえて嬉しかった

☆地産地消  
農家さんを  
めりえで応援！



◎地域でとれる野菜がわかり、生産者や地元の食材に関心を持つきっかけになりました。

## 防府市スポーツ推進委員連絡協議会

「リズムに合わせて親子でJUMP」  
～Let's集中足の裏～」



体に効きました  
(大人の感想)

音楽に合わせて  
動くことが楽しい

### ☆体験と実感

◎音楽にあわせて体を動かす楽しさを体験できました。親世代は運動不足になりやすいです。親子で楽しく体を動かすことも継続のコツです！



## 防府市食生活改善推進協議会

「元気のもと朝ごはん」  
～おはしゲームと朝ごはんチェックをしよう！～

大豆ははさめて  
ビックリ！  
普通のはしを  
使わせてみます

三食バランスよく  
作ろうと思った



### ☆体験

◎朝ごはんチェックやおはしゲーム、レシピの配布がありました。朝ごはんは1日の元気の源です。大人も子どもも毎日食べるようにしましょう！



## 防府市リハビリテーション専門職協議会

「みんな集まれ、新聞ゲーム」  
～ゲームを通して楽しく身体を動かそう～



大人が運動不足だと  
気づくことが  
できた

子どもと一緒に楽し  
めてよかった！

### ☆親子で体験

◎身近なものを使って、家でもできる親子で体を動かすゲームを体験しました。お父さん、お母さんは意識して体を動かしていますか？まずは自分の生活習慣を振り返ってみましょう★



## 明治安田生命保険相互会社

「健活フース」  
～野菜は十分に摂れているかな？  
“ベジチェック”をしてみよう～

家族で楽しめて、  
とても勉強になった。



◎手のひらを使って野菜が十分に摂れているかチェックをしました。1日に必要な野菜は350gです。(生野菜でだいたい両手一杯分です)野菜摂取量は足りていますか？

## 防府市保健センター

「みんなの健康チェック」  
～がんについて知ろう！肌年齢・骨密度測定を実施中！～



どうしたら  
骨密度が増えるか家族で  
話題になった！



◎保護者の骨密度測定や大腸がんクイズラリーにチャレンジしました！  
★クイズに挑戦!!★  
Q:大腸がんは、男性の死亡原因2位。女性では何位でしょう？  
①1位 ②2位 ③3位  
お父さん、お母さん。家族のためにも毎年がん検診を受けてくださいな。

答え:①

## 山口県防府保健所

「にこにこベジタブル」  
～オリジナル缶バッジを作ろう、風船や野菜の配布も！～



野菜は1日  
350g!



◎生活習慣病予防や健康づくりのためには、野菜を食べることが大切であることを教えてもらいました。1日に野菜料理(小鉢)5皿分を目標に食べましょう！