

受講無料

見逃さないで こころのサイン

～ 一人ひとりが誰かのゲートキーパーに ～

気づき、つながぎ、そして見守る。

あなたとのつながりで守れる命があります。

あなたの周りにこころが疲れている人はいませんか。

申し込みは
10人程度から可能です。

日時・場所

お問い合わせいただいた時にご相談ください。
事業所等へ出向くことも可能です。

研修内容

- ・自殺者の傾向を知ろう
 - ・サインに気付こう
 - ・傾聴法を理解しよう
 - ・相談先を知ろう
- 講話とグループワークで60～90分の講座です。

* ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

詳細はこちら

<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/31/81363.html>



申込み・問い合わせ

周南市健康づくり推進課
〒745-0005 周南市児玉町 1-1
TEL: 0834-22-8553
FAX: 0834-22-8555
Mail: kenkozo@city.shunan.lg.jp



ゲートキーパー研修の様子

大学生と
コラボ

あなたの元気を応援！ くらしの健康動画

市と周南公立大学が連携！
若い目線で制作しました

ここから、こころつながる。
周南市 周南市健康づくり推進課
(電話 0834-22-8553)

熱 中症予防

【消防隊員がプロの視点から解説】



応急処置編

約1分30秒



水分補給編

約50秒

エアコンの活用編

約1分



周南市涼みの駅編

約1分

お口の健康づくり

【徳山歯科医師会監修】



歯みがきの仕方

約4分



仕上げみがきの仕方

約1分20秒

よく噛むことの効果

約2分



口腔体操

約8分

いい歯スマイル検診

約3分40秒



朝 ごはんを食べよう

【地元企業と共同制作】



朝ごはんの効果

約4分



～市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南～

しゅうなん 健康マイレージ

2025

周南市健康づくり計画
イメージキャラクター
シュウタくん



けんしんを受診して応募しよう！
応募期間 令和7年6月1日～令和8年3月4日
対象 18歳以上の市民(市内在勤・在学を含む)

抽選で健康に役立つ商品が当たる！

1 ソレーネ
周南
1,000円分商品券
10名様



2 鹿野
ファーム
詰め合わせギフト
4名様



3 湯野地区
温泉入浴券
30名様
紫水園、芳山園、湯や晴ル音



4 熊毛地区
温泉入浴券
20名様
呼鶴温泉、東善寺安らぎの里



5 鹿野地区
温泉入浴券
10名様
石船温泉憩の家



6 シマヤ
優れたし3種
ぶちうまい味噌セット
8名様



7 フィットネス
クラブアクス
ペア1回無料体験
10組様



8 スポーツクラブ
& サウナスパ
ルネサンス徳山 24
ペア1回無料体験
10組様



9 エニタイム
フィットネス
徳山病院
2週間無料体験
10名様



10 徳山
医師会賞
(体重体組成計)
3名様



11 徳山
薬剤師会賞
(血圧計)
5名様



12 旬のお野菜
ギフトカード
(株式会社アステム)
5名様



13 しゅうなん
散歩
散歩
(篤屋書店周南市立
徳山駅前図書館)
5名様



14 明治安田
徳山営業所賞
(実際の商品は写真と
異なることがあります)
5名様



15 大塚製薬
SOYJOY 1箱
(ブルーベリー)
5名様



※1箱12本入り

応募の詳細は裏面をチェック！



申し込みは2ステップ!

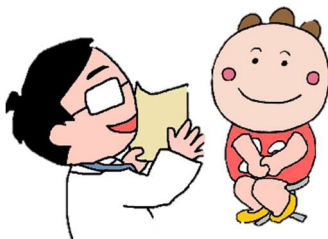
「しゅうなん
健康マイレージ」
とは?

周南市民の健康づくりを応援する取組みです。けんしんを受診して応募すると、抽選で健康づくりに役立つ商品が当たります！健康とお得をダブルでゲットしましょう！



1 けんしんを受ける

がん検診、特定健診、歯科検診、職場検診等どんなけんしんでもOK!



2 応募する

応募用紙を持参、または FAX Webからの申し込みも OK
【提出場所】徳山保健センター
熊毛総合支所
コアプラザかの
【FAX】0834-22-8555
【Web】こちらから▶



① 受けたけんしんに○をしてください。

がん検診	特定健診	人間ドック	職場健診	歯科検診	その他けんしん
------	------	-------	------	------	---------

② 必要事項および応募する商品番号をご記入ください。

フリガナ氏名	生年月日	S・H	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 周南市 (勤務・通学先 ())					希望する商品番号(1つ)	
電話番号	※当選者に賞品が届かなかった際に連絡させていただくことがあります。						

【応募にあたっての留意事項】

- お預かりした個人情報、商品の発送・抽選会・市の健康づくり事業以外では使用いたしません。
- 当選者発表は賞品の発送または当選ハガキの発送をもって代えさせていただきます。
※②鹿野ファーム詰め合わせギフトに当選された方は、鹿野ファームから直接商品をお届けいたしますので、氏名・住所等の情報を鹿野ファームへ提供します。
- ※⑥、⑩、⑪、⑭、⑮に当選された方は、徳山保健センターで受け取りとなります。
- ※⑬のしゅうなん散歩に当選された方は、周南市立徳山駅前図書館 鳥屋書店 1階カウンターで受け取りとなります。
- ⑭の明治安田徳山営業所賞に当選された方は、明治安田徳山営業所に氏名・住所の情報を提供します。それに伴う勧誘等連絡があることはありません。

年に1回健診(検診)を受け、
結果を生活習慣の改善につなげよう

〜第3次周南市健康づくり計画〜



周南市健康づくり計画についてはこちら▶



お問い合わせ

周南市 健康づくり推進課

TEL 0834-22-8553 FAX 0834-22-8555

Mail kenkoso@city.shunan.lg.jp

しゅうなん健康マイレージのHPはこちら▶

