

[トップページ](#) > スマイルエイジング

## スマイルエイジング～元気で長生き！いきいき長生き！～

[通常ページへ戻る](#) 更新日：2019年3月15日更新

### スマイルエイジングとは？

スマイル（笑顔）の源である「心身の健康」を保ち、誰もが笑顔で年を重ねていけるための一体的な施策を、本市では「スマイルエイジング」と名付けます。

すべての年代の様々な人に向けた、健康増進や疾病予防、病気の早期発見や重症化予防、リハビリテーション、そして地域活動等、社会参加をしている人を増やすことで、健康に良い影響をもたらす地域をつくること（ソーシャルキャピタル）など、健康づくりにつながる施策すべてが「スマイルエイジング」の取り組みです。

【ソーシャルキャピタルとは】

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のことをいいます。（アメリカの政治学者：ロバート・パットナムの定義）

地域における個人や組織間のネットワーク、信頼、助け合いの規範などの協調行動が活発化することで「地域の力」となり、様々な課題の解決に役立つという考え方です。地域のソーシャルキャピタルには、個人の生活や健康に良い影響があると考えられています。

### スマイルエイジングが目指すもの

笑顔で年を重ねていくことのできるまちづくりを行い、健康寿命の延伸（元気で長生き、いきいき長生き）の実現を目指します。



### スマイルエイジングへ向けた4つの取り組み

#### 1.“知守”（しるまもる）

“知守”（しるまもる）とは、自分の健康状態を定期的に把握（知る）し、良好に維持する（守る）ための行為や、病気や病状の悪化を防ぐ（悪化から身を守る）ための仕組みづくりです。

自分の状態を知り、病気を早期発見するための取り組みを行います

病気を予防するための取り組みを行います

自分で自分の健康を守るための知識などを得るための取り組みを行います

病気になっても安心して暮らせる地域づくりに向けた取り組みを行います

→「健康で長生きのまちづくりフォーラム～スマイルエイジングin山陽小野田～」の様子はこちらから

## 2.食事

生活習慣病の発症・重症化の予防や改善につながる健全な食生活に向けた取り組みを行います

ライフステージごとの食課題改善に向けた取り組みを行います

いつまでも自分の歯で食事をとり続けるための取り組みを行います

## 3.運動

楽しく体を動かすための取り組みを行います

基礎体力の維持と向上に向けた取り組みを行います

ロコモティブシンドロームやフレイル予防など介護予防の取り組みを行います

【ロコモティブシンドロームとは】

「運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」といわれます。

【フレイルとは】

「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能に障がいされ、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。（厚生労働省研究班の報告書より）

## 4.交流

人のつながりや地域力（ソーシャルキャピタル）醸成に向けた取り組みを行います

生きがいづくり・絆づくりに向けた取り組みを行います