

スマイルエイジングの推進について

1. スマイルエイジングとは

スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことです。

山陽小野田市では、第二次山陽小野田市総合計画における将来都市像である「活力と笑顔あふれるまち」の実現に向け、誰もが笑顔で年を重ねていくことができるスマイルシティ山陽小野田を目指すために、スマイルエイジングを推進します。

2. 目標

健康寿命の延伸

3. 推進体制

【全庁体制】

○推進本部の設置（令和元年5月）

本部長：市長 副本部長：副市長

本部員：部長級職員及び山口東京理科大学薬学部長

○幹事会の設置（令和元年6月）

代表幹事：健康増進課長 副代表幹事：企画政策課長

幹事会員：課長級職員

4. 現在の進捗状況

○スマイルエイジングに関連する事業調査（全庁）

調査結果：342事業

○スマイルエイジングの目標「健康寿命の延伸」を達成するために、幹事会において「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野ごとに、市民とともにチャレンジする目標や取組について検討中。

○最終的にチャレンジプランを作成する予定

【スマイルエイジング市民像及びチャレンジ目標】(案)

分野	目指す市民像	チャレンジ目標
知守	知ろうやあ！自分や家族の健康状態を知っちゃう市民	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日体重計に乗ろう ・家族で健康について話そう ・1年に1回は「けんしん」を受けよう
食事	食べようや！3食バランスよく食事を楽しむ市民	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜をそろえて適量を食べよう ・丈夫な歯にしよう ・みんなで食事をしよう
運動	動こうやあ！今よりも身体を動かす市民	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは毎日プラス 10 分、プラス 1000 歩、歩こう ・1日8000歩を歩いて生活習慣病を予防しよう
交流	つながろうやあ！人と人とのつながりを楽しむ市民	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が楽しめることを見つけよう ・年に1つは地域行事に参加しよう ・笑顔であいさつを交わそう