

策定  
しました

# スマイルエイジング チャレンジプログラム

みんなで健康寿命をのぼす取組にチャレンジしよう！

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、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。市民のみなさんと共に、この目標に向かって、チャレンジするため、「スマイルエイジング チャレンジプログラム」として、「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野ごとに「目指す市民像」や「市民のチャレンジ目標」をまとめました。その一部を紹介します。 圃健康増進課 (☎ 71-1814)

## 知るまもる 知守

自分の健康状態を知り、健康を保つための行動が起こせるような取組、病気や病状の悪化を防ぐことができるような取組を進めていきます。

【目指す市民像】 知ろうやあ！自分や家族の健康状態を知っている市民

### チャレンジ 目標

- 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

食に関心を持ち、健全な食生活を実践できるよう、それぞれのライフステージごとの食に関する知識の普及啓発を行い、食に関する体験の場を提供し、食を切り口とする健康づくりを進めていきます。

【目指す市民像】 食べようやあ！3食バランスよく食事を楽しむ市民

### チャレンジ 目標

- 主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう
- 毎食後、歯磨きしよう
- みんなで食事をしよう



## 運動

今よりも身体を動かす市民になるために正しい知識の普及、楽しく取り組める事業の実施、取り組みやすい環境の整備を行います。

【目指す市民像】 動こうやあ！今よりも身体を動かす市民

### チャレンジ 目標

- まずは、毎日プラス10分、  
プラス1000歩、歩こう
- 毎日体を動かそう



## 交流

人とのつながりや社会参加、支え合いなどの取組を進めていきます。

【目指す市民像】 つながろうやあ！人と人とのつながりを楽しむ市民

### チャレンジ 目標

- 自分が楽しめることを見つけよう
- 年に1回は地域行事に参加しよう
- あいさつを交わそう



※チャレンジプログラム等、詳しくは市ホームページをご覧ください。