



スマイルエイジング

笑顔で年を重ねようやあ！
～コロナと向き合う健康づくり～



山陽小野田市では、市民の健康寿命を延伸していくために、「知守（しるまもる）」「食事」「運動」「交流」の各分野において、市民とともに目指すチャレンジ目標を掲げて健康づくりに取り組んでいます。

この度、その取組とチャレンジ目標を広く市民の皆様を知っていただくとともに、コロナ禍の今だからこそ取り組む健康づくりをお伝えするためのパンフレットを作成しました。

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、笑顔(=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(=エイジング)ことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。市では、スマイルエイジングに積極的に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図り、本市の将来都市像である「活力と笑顔あふれるまち」スマイルシティ山陽小野田の実現を目指します。



『スマイルエイジング』
についてはこちら

目指すもの **健康寿命の延伸**

知守

「知ろうやあ！自分や家族の健康状態を知っている市民」を目指そう

〈市民のチャレンジ目標〉

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



働き盛りからの
検診のすすめ

パパとママはもう受けた？
ぼくは受けたよ！



がん検診 受けてよかったね。
来年も一緒に受けようね。

健康経営宣言！

働き盛りのマナビ

健康講座
職場に講師派遣中！

受動喫煙・食事・運動・
メンタルヘルスなど



運動

「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指そう

〈市民のチャレンジ目標〉

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



おうちでできる運動

めんどくさがりの人必見！「ながら」筋トレ

座りながら

テレビを見ながら



引き締まった腹筋

体幹を鍛える

歯磨きしながら

つま先立ちで

脚を引き締める



食事

「食べようやあ！ 3食バランスよく食事を楽しむ市民」を目指そう

〈市民のチャレンジ目標〉

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



人気のキッチングッズ

計量マドラー

さしてクルッと取り取るだけ！

一定の味を保つだけでなく、ドレッシング
や溶き卵を混ぜる等、使い勝手もGOOD!



笑顔から見える白い歯

いつまでも
あなたの笑顔が
見たいから・・・



続けよう！歯科健診と口腔ケア

交流

「つながろうやあ！人と人とのつながりを楽しむ市民」を目指そう

〈市民のチャレンジ目標〉

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



つながりスポット

公園

共通点からつながる

同世代の子ども



ペット

レノファ山口

にぎわいの場につながる



多世代・サポーターでつながる



新型コロナウイルス感染症と向き合わざるを得ない今こそ、

健康づくりに取り組みましょう！

長引く日常生活の制限でこころも身体も疲れていることと思います。こんな時だからこそ、免疫力を高め、心掛けてほしい簡単な健康づくりのポイントをご紹介します。

知 守

- 毎日の体温や体調を確認しましょう。
- マスクの着用、こまめな手洗いと換気をしましょう。
- こころや身体に不調がある場合は、ひとりで悩まずに相談しましょう。

食 事

- 1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。
- しっかり噛んで食べ、毎食後、歯磨きをしましょう。

運 動

- 涼しい時間帯のウォーキングや、家で体操をしましょう。
- 生活の中で体を動かす場面を増やしましょう。

交 流

- 電話や手紙、メールなどで人とのつながりを保つように心がけましょう。
- 元気に声を出してあいさつを交わしましょう。

こんな時だからこそ知っておきたい相談窓口

●こころや身体の健康づくりや健康相談に関すること

(スマイルエイジングの各分野における具体的な健康づくりについて)

- ・ 山陽小野田市健康増進課 (保健センター) ☎ (0836) 71-1814 【平日 8:30~17:15】

●症状や受診に関すること

- ・ 山口県新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル
☎ (083) 902-2510 【毎日 24 時間対応】

●新型コロナウイルスに関する市の総合窓口

- ・ 山陽小野田市新型コロナウイルス対策総合窓口 (総務課危機管理室)
☎ (0836) 82-1122 【平日 8:30~17:15】