



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

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。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 園健康増進課 ☎ 71-1814

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！

楽しみや生きがいをもち、より多くの人と頻りに交流することは、健康にも良い影響を及ぼします。人と人とのつながりや社会参加、支え合いを広げていきましょう。

人と人とのつながりと健康との関連

家に閉じこもりがちで家族以外の人や社会との交流があまりない人は、認知症や死亡のリスクが高くなるといわれています。健康的な生活を送るためには、これまで考えられてきた、病気や生活習慣の改善に加え、人と人とのつながりを持つことも重要なポイントになります。

自分にあった楽しい交流の場を見つけ、新しいことにチャレンジしてみましょう！

人と人とのつながりが豊かな人やつながりの強い地域

日常生活の満足度が高く、健康であると感じる人が多い

人と地域とつながるメリット！

●ボランティア活動でつながる

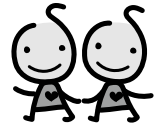
人に喜んでもらえることで生きがいを感じ

る。地域づくりにつながる。

【例】スマイルプランナー登録制度 など

●趣味やイベントでつながる

多種多様な教室やサークル、地域でのイベントに参加し、新しいつながりができる。



【例】老人クラブ、各地域交流センター、通いの場 など

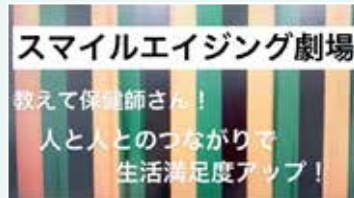
●あいさつでつながる

コミュニケーションのきっかけとなる。

【例】自治会のごみ出し、職場、学校 など

スマイルエイジング劇場を活用しよう！

健康情報を分かりやすく市民のみなさんにお伝えするため、ユーチューブでミニ劇場を配信しています。



交流



[YouTube]

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★母子保健推進員が子育てをサポートします

安心して出産・子育てができるよう、母子保健推進員は『親と子の子育て応援 地域の輪』を活動スローガン



に、家庭訪問や子育て支援サークルなどの活動を通して、地域で親子に寄り添い、身近な相談役として保健師と市民のパイプ役を担っています。現在会員は46人おり、担当地域を

各々が受け持っています。みなさんが「山陽小野田市で子育てできてよかった」と思えるようにサポートしています。

高木 理代会長からのメッセージ

コロナ禍において、出産・育児でストレスを感じる場面も増えてきていると思います。母子保健推進員は、妊婦さんや赤ちゃんのご家庭の訪問やサークル活動を通して、お母さん達とお話ができることを楽しみにしています。ほんのひとときでも、私たちとの関わりの中で、親子が笑顔を見せてくれると私たちも笑顔となり、幸せな気持ちになります。

園健康増進課 (☎ 71-1815)