

みんなでスマイルエイジング！

取組を参考にあなたもチャレンジしませんか？

スマエジちゃんの「スマイルエイジング」レポート

「やまぐち健幸アプリ」を活用して歩数を増やそう！



Q: 「やまぐち健幸アプリ」って？

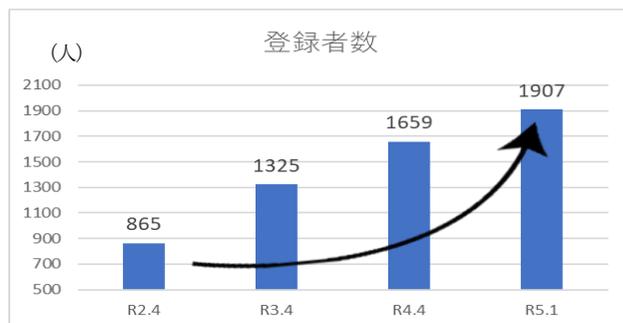
A: 歩数計としてだけでなく、ランキング表示で競い合いながら楽しく、ウォーキングが継続できるスマートフォン用アプリです。

さらに、目標歩数の達成や健（検）診受診の記録などで、健幸ポイントがためられ、たまったポイントでお得なサービスが受けられます。

アプリを使って、目標設定、歩数等の記録を定期的に確認して、健康管理に活かしましょう。

「プラス10分、プラス1000歩、歩こう！」

アプリ登録者が
増えているよ。



「やまぐち健幸アプリ」のダウンロードはこちら→



知守

「のぼり旗」が目印
市内に9か所あるよ。
(R5.2 未現在)

定期的に相談会なども開催しているよ。



「スマイルエイジング薬局」が健康づくりをサポートします！

Q: 「スマイルエイジング薬局」って？

A: 市民の健康づくりを身近な地域でサポートできる健康拠点として、薬局の申請により市が認定した薬局です。

くすり及び健康に関する専門的な相談及び支援が受けられるだけでなく、健康に役立つ情報を発信や他機関と連携して市民のみなさんの健康をサポートします。

健康に関する知りたい！聞いてみたい！情報を身近な地域の薬局に相談して、健康づくりのきっかけにしましょう。

「健康情報を取り入れ、健康づくりの第1歩を！」

「スマイルエイジング薬局」の最新情報はこちら→



「人とのつながり」や「社会参加」で健康づくりを！



交流

Q: 「人とのつながりもてる場所」ってどんなところ？

A: 市民のみなさんが住んでおられる地域には、地域交流センター、住民運営通いの場（いきいき百歳体操など実践しているグループ）や自治会等の活動など、多種多様な交流の場があります。

健康づくりにおいて、人とのつながりを持つことは重要なポイント！また、社会参加し、生きがいや役立ち感を感じることも「健康」につながります。

「自分にあった楽しい交流の場をみつけてみよう！」

市内の各地域で、住民自身の主体的な活動による「住民運営通いの場」が設置され、介護予防を中心とした交流の場になっているよ。
通いの場は88か所あるよ。（R5.2末現在）



過不足なくバランスよく！不足しがちな栄養を積極的に！



食事

おにぎりやお汁の具材にいろんな食材を入れると、手軽に食べることができるよ。

Q: 不足しがちな栄養はどんな食材で摂れますか？

A: ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足する傾向にあります。

- ・ビタミン（葉酸）…ほうれんそうなど葉もの野菜、ブロッコリー、かぼちゃなど
- ・ミネラル（鉄）…あさり、小松菜、赤身の肉や魚、卵、大豆製品など
（カルシウム）…牛乳、チーズ、小魚、大豆製品など
- ・食物繊維 …きのこ・海藻・豆・芋類など

身近で手軽なファストフードを利用しやすい環境ですが、調理体験を通して食事のバランスを考え「食を選択する力」を身につけることは「健康」につながります。

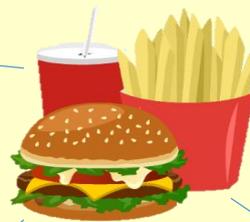
「簡単な料理からチャレンジしてみましよう！」



ファストフードの特徴

炭酸飲料に、砂糖がたくさん入っており、糖分の摂りすぎに

一般的なセットメニューで、約1000kcalあり、1食で1日に必要なエネルギーのおおよそ半分をとってしまうことも



脂質と食塩の量が多く、野菜が少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足し、バランスが悪くなりがち

スマイルエイジングに関する情報はこちら➡



山陽小野田市健康増進課
2023.3

