Ⅰ　スマイルエイジング チャレンジプログラムについて

１　スマイルエイジングの基本理念

「いつまでも健康であり続けたい、いきいきと暮らしたい」というのは、市民誰もの願いであると同時に、一人ひとりが自分らしく生きがいを持って生きていくためにも大切なことです。そして、「このまちで暮らしたからこそ、健康で、そして笑顔で年を重ねていける」と市民が実感できるようなまちをつくることは、市の使命でもあります。

そこで、山陽小野田市では、市民誰もの願いである「健康寿命の延伸」を市民のみなさんと“協創”※で実現するために、「スマイルエイジング」をまちづくりの柱の一つとして掲げることとしました。

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。

協創

「市民や地域団体をはじめとした各種団体、学校・大学・企業などの皆様と行政がお互いの立場を尊重しながら、ともにまちをつくっていくこと」であり、市では生活や活動をされる方々、そして市職員のまちづくりに対する基本的姿勢として最も大切にしたい考え方です。

２　スマイルエイジングが目指すもの

健康寿命の延伸
～笑顔で年を重ねようやぁ！

健康寿命※とは、日常生活に介護を必要としないで自立した生活ができる期間(自立期間)のことをいいます。市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていただくことが市の願いです。本市では、スマイルエイジングにつながる様々な取組を市民と一緒に推進することで健康寿命の延伸を目指します。

健康寿命についての数値目標は掲げず延伸したか否かを見ていきます。健康寿命延伸に向けた各取組の評価については、市民アンケート等での評価とともに「Ⅴ　分野別の取組について」において関係個別計画の評価指標を掲げ、個々の評価を行うことで進捗を管理していきます。

健康寿命

平成１２年（2000 年）にＷＨＯが提唱し、厚生労働省は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義しています。

３　スマイルエイジング　チャレンジプログラム

スマイルエイジング　チャレンジプログラムは、市民の健康寿命の延伸につながる本市の施策をスマイルエイジング施策として集約し、市民と共有するために作成したものです。年度ごとに、進捗状況を確認し改訂していきます。

スマイルエイジング　チャレンジプログラムにおいて、「知守」「食事」「運動」「交流」の四つの分野について、それぞれの取組を進めることにより、スマイルエイジングの推進に取り組んでいきます。
また、取組に当たっては、次の観点も含めて進めていきます。

- ○　すべての年代の様々な人に向けた健康増進や疾病予防
- ○　病気の早期発見や重症化予防、フレイル※予防、リハビリテーション
- ○　地域等における社会参加等を通じての地域力醸成やそれが可能となるインフラ整備

フレイル

「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」（厚生労働省研究班の報告書より）とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

フレイルには、体重減少や筋力低下等の身体的な変化だけでなく、気力の低下等の精神的な変化や社会的なものも含まれます。

（１）知守（しるまもる）

“知守”とは、自分の健康状態を定期的に把握し（知る）、良好に維持する（守る）ための行為や、病気や病状の悪化を防ぐ（悪化から身を守る）ことです。

健康寿命をのばすためには、まずは、セルフケア（自分で健康を守る）が大切です。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取組、病気や病状の悪化を防ぐことができる取組を進めていきます。

■自分の状態を知り、病気の早期発見や予防のための取組
■自分の健康を守るために必要な取組
■こころの健康に向けた取組
■病気になっても安心して暮らせる地域づくりに向けた取組

（２）食事

食事は、私たちが生きていくうえで必要なことで、健康寿命をのばすためには、毎日、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。

市民が、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。

■生活習慣病の発症・重症化の予防や改善につながる健全な食生活に向けた取組
■ライフステージごとの食課題改善に向けた取組
■いつまでも自分の歯で食べるための取組

（３）運動

運動は、「体を動かすこと」で、体力づくりはもちろん、生活習慣病予防や認知症予防など様々な病気の予防につながり、健康寿命をのばすためには欠かせないものです。

市民が、運動に楽しく取り組めるよう、正しい知識の普及や運動イベント等の開催、取り組みやすい環境の整備等を進めていきます。

■楽しく体を動かすための取組
■体力の保持増進に向けた取組
■ロコモティブシンドローム※など介護予防の取組
■運動の取組をサポートする環境整備の取組

（４）交流

市民一人ひとりが生きがいを持ち、支え合い、つながりを深めることも健康寿命の延伸につながります。

本市では、人と人とのつながりや社会参加、支え合いなどの「交流」の取組を進めていきます。

■生きがいづくり・人のつながりに向けた取組
■社会参加に向けた取組

ロコモティブシンドローム

「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、平成 19 年（2007 年）に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。

スマイルエイジングロゴ・キャラクター「スマエジちゃん」

「スマイルエイジング」に関する情報等を分かりやすく市民にお伝えするため、親しみのある「ロゴ」及び「キャラクター」を作成しました。「ロゴ」及び「キャラクター」は、Smile の「S」と Aging の「A」の頭文字から山陽小野田市出身のスマイルプランナーによってイラストにされました。

Smile Aging
スマイルエイジング