

報道関係各位	発信年月日	令和5年11月2日		
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
健康増進課	課長 船林 康則	主任技師 白井 誓栄	(0836) 71-1817	
件名	スマイルエイジング強化月間スタート！			
内 容				
<p>山陽小野田市では、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）「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」を目指しています。</p> <p>市民の健康づくりのきっかけとなるよう、健康に関する様々な取組を市民や関係団体と協創して集中的に実施する月間として、11月を「スマイルエイジング強化月間」とし、下記の取組を行いますので、周知及び取材をお願いします。</p>				
<p>1. 期間 11月1日（水）～30日（木） ※10月15日（日）から事前イベントを開始しています。</p>				
<p>2. 実施内容</p>				
<p>(1) 市内146か所のスマイルエイジング強化月間応援サポーターによる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医師会健康ミニ講座の開催 ・山陽小野田歯科医師会歯科医院による無料歯科健診の実施 など 				
<p>(2) 「たった5分！SOS おきよう体操を習慣にしよう！」の実施</p>				
<p>(3) レシピ・お弁当コンテスト開催 総応募作品917点の第1次審査を通過した作品から市民投票による第2次審査を行います。（10月15日～11月6日）</p>				
<p>(4) 運動イベント開催</p>				
<p>①「親子でできるエクササイズ」 日時：11月5日（日）9:30～10:30 場所：厚狭地区複合施設アリーナ</p>				
<p>②「簡単ヨガで身体も心もリフレッシュ！」 日時：11月5日（日）11:00～12:00 場所：厚狭地区複合施設アリーナ</p>				
<p>③「継続できる体幹トレーニングで筋力アップ！」※レノファ山口との連携 日時：11月3日（祝）14:00～15:30 場所：おのサンサッカーパーク（雨天時は須恵健康公園体育館）</p>				