



スマイルエイジング

健康で生涯現役の秘訣！スマイルエイジング

スマイルエイジング（笑顔の源である心身の健康を保ちつつ誰もが笑顔で年を重ねること）の目標である健康寿命の延伸を目指して、市では、「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の取組を行っています。

スマエジちゃんの「スマイルエイジング」レポート

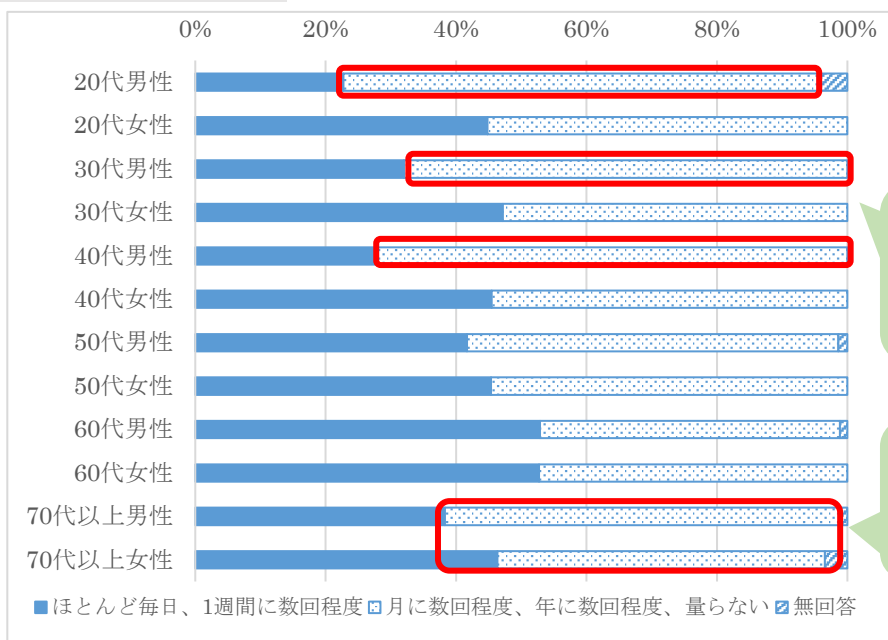
令和6年度健康に関する市民アンケート 1,047人(20歳以上)の回答より

知守



体重は、健康状態を知るバロメーター！
毎日体重を量って、体重管理で病気のリスク削減を！

体重を量る頻度は？



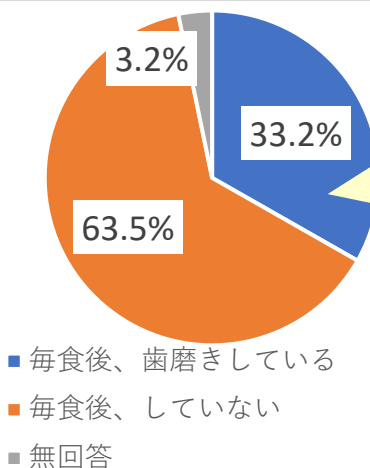
男性の方が量る頻度が少ない人が多い！男性は30代40代頃から体重増加傾向！肥満に注意！

男女とも70代以上の一部に体重減少傾向！やせに注意！

食事



バランスよく食事を楽しむために心がけていることの1つとして毎食後歯磨きをしていると回答した人は？



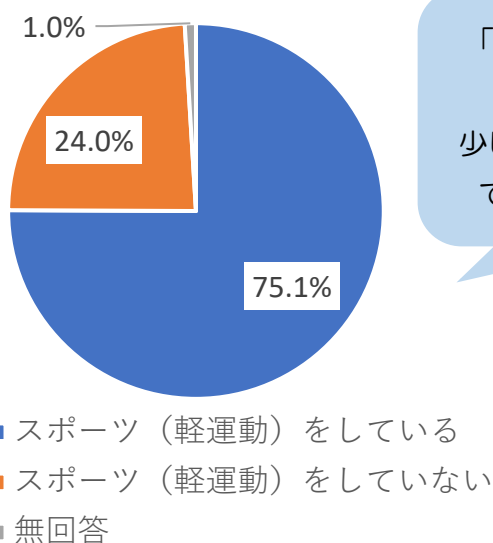
毎食後、歯磨きをしている人は約3割しかいませんでした。
歯磨きは毎食後に！

成人の50%に歯周ポケットがあると言われています。歯周病は、重篤な疾患につながります。正しい口腔ケアと歯科医院での定期健診を！



運動

スポーツ（軽運動含む）をする頻度は？



「していない」と回答した人は24.0%でした。

少しの運動でも、「ながら運動」でも積み重ねて運動習慣に！

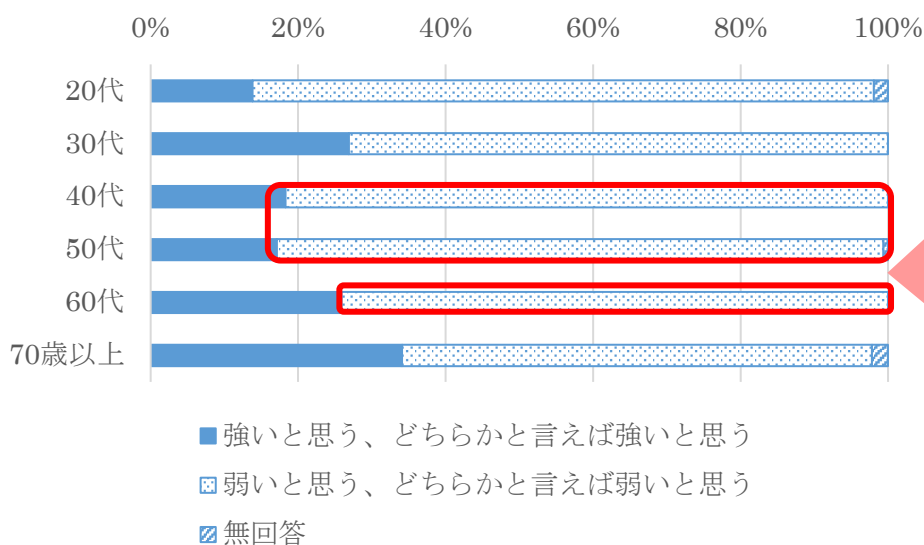


- ・活動量や歩数を増やして、体力や筋力アップを！
- ・やまぐち健康アプリなど、スマホアプリを活用して、お得に運動を習慣化！



交流

自分と地域へのつながりについてどう思いますか？



地域のつながりは弱いと感じている人が多いです。地域のつながりの強さは、健康づくりにつながります！子育て後、退職後からが本番！



人のつながり力を表す「ソーシャル・キャピタル」は、主観的健康観、精神疾患、循環器疾患等へ良い影響を及ぼすと言われています。人とつながり社会参加や支え合うことが健康につながります。まずは、あいさつから！

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
2025.2

