

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。

知守

「ちょっと気にする」
で未来が変わります。

忙しい毎日でも“健康
チェック”を習慣にし
よう！



1分でできるセルフ健康チェック！

- 肌・髪の毛の調子（乾燥・パサパサ感は？）
- 顔色（いつもと同じ？）
- 体重・体型（服がきつい／ゆるい？）
- 爪の色・形（縦線の有無は？）
- 倦怠感（疲れが抜けにくい）
- 睡眠の質（よく眠れた？）

- ◆「気づく」、「話す」、「行動する」あなたの健康を未来へつなげる第一歩を、一緒に始めましょう。
- ◆気づいた“ちょっとした変化”をひとりで抱えず口に出してみよう。家族や友人、職場の仲間と話題にすることで、思わぬアドバイスや安心が得られることも。身近な人と健康について話すことは、あなた自身と周りの大切な人の健康を守ることにつながります。

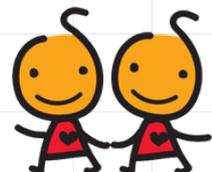


交流

「つながり」も
健康のひとつ！

「おはようございます」
「最近どうですか？」
何気ない挨拶や雑談が
心の元気を支えます。

- ◆「あいさつや立ち話でもOK！
つながりのある場面を増やそう」
⇒つながりの少ない異なる世代にも
あいさつを交流の小さなきっかけにしましょう。
- ◆「趣味やボランティアで仲間をつくろう」
⇒情報収集から始めてみましょう。
オンラインでもOK!
気軽に地域のサークルやイベントをのぞいてみましょう。
- ◆「地域のつながりがあなたの安心につながります。
緊急時や困ったときの助け合いの輪を広げよう！」



運動

「ちょっと気にする」で未来が変わります。

忙しい毎日でも“健康チェック”を習慣にしよう！



◆運動習慣がなくても大丈夫です。

毎日のちょっとした積み重ねが、未来の自分を守るカギです。筋力は30代からゆるやかに低下しています。また、体を動かす時間や量が減ると、持久力や筋力が落ち、体重管理も難しくなります。

⇒エレベーターではなく階段を使う。

通勤や買い物のときに少し遠回りする。

それだけで、無理なくエネルギー消費量が増え、体重や筋力の維持に役立ちます。

⇒「運動」と身構えずに、子どもやペットと一緒に、遊びながら体を動かしましょう。

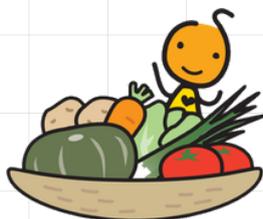
習慣となっている日常生活の中に、かかと上げ、スクワットなどを取り入れてみましょう。



食事

「朝ごはん、食べてますか？」

1日の元気は朝食から！毎日のスタートを応援します!!



◆市内でも朝食を欠食する人が多くいます。

朝食を欠食すると、過食によって肥満となり、生活習慣病のきっかけとなるなど多くの問題があると言われています。

◆朝食を食べると、午前中の仕事や勉強の集中力がアップし、生活習慣病のリスクを下げます。「完璧」より「継続」を目指しましょう。

ステップ1

乳製品や果物などまずは1品

⇒バナナ+ヨーグルトなど

ステップ2

主食（炭水化物）とたんぱく質をそろえる

2品朝食にステップアップ

⇒トースト+卵、ごはん+納豆など

ステップ3

主食（炭水化物）とたんぱく質+野菜をそろえる

3品朝食にステップアップ

⇒サラダ、前日の夕食の副菜の残り、具たくさん味噌汁などを追加



スマイルエイジングに関する情報はこちら



SMILE CITY
Sanyonoda

山陽小野田市健康増進課
2026.2