



スマイルエイジング

笑顔で年を重ねようやあ！



スマイルエイジング

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。



コンテンツ Content

知守 働き盛りからの検診のすすめ / 健康経営宣言！ 他

食事 人気のキッチングッズ / 笑顔から見える白い歯 他

めんどくさがり屋の“ながら”筋トレ /

運動 短時間でも効果的！親子エクササイズ 他

交流 つながりスポット 公園 / レノファ山口 他

ウォーキング
Walking ストレッチ / 気分をあげるアイテムを見つける

免疫力を高める レシピ
Recipe ファイトケミカル餃子 / 腸活サラダ



『スマイルエイジング』についてもっと知りたい方はこちらから
市ホームページ「スマイルエイジング」へリンクします。

知守

「知ろうやあ！自分や家族の健康状態を知っている市民」を目指そう

“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。生活習慣病や初期のがんの多くは自覚症状がないため、自分では気づくことができません。定期的に健康診査やがん検診を受診するなどして自分の健康状態を知って健康づくりに取り組むとともに、健康についての情報を取り入れ、自分及び家族の健康に関心を持つことができる市民を目指します。

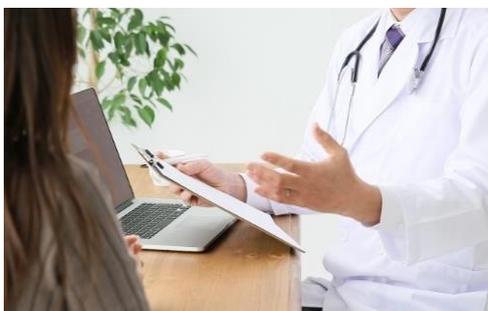
毎日体重計に乗ろう



家族で健康について話そう



1年に1回は「けんしん」を受けよう



働き盛りからの 検診のすすめ



パパとママはもう受けた？ぼくは受けたよ！
ずっと気になっていたけど…
がん検診 思い切って受けてよかったね。
こんなに簡単なら
来年も一緒に受けようね。

健康経営宣言！

働き盛りのマナビ 健康講座 職場に講師派遣中！



受動喫煙・食事・運動・
メンタルヘルスなど



『健康診査』について
知りたい方はこちらから



『スマイルエイジング健康講座シリーズ』
について知りたい方はこちらから

食事

「食べようやあ！ 3食バランスよく食事を楽しむ市民」を目指そう

食事は、私たちが生きていくうえで必要なことで、健康寿命を延ばすためには、毎日、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。欠食なく、バランスのよい食事をすることで、規則正しい生活のリズムが身につく、生活習慣病などの疾病予防・重症化予防につながります。3食を笑顔で楽しめる市民を目指します。

主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう



毎食後歯磨きしよう



みんなで食事をしよう



人気のキッチングッズ

見た目・使いやすさ抜群！

スキレット

グリルに入れて調理でき、そのまま食卓へ出すこともできます！



さしてクルッと抜き取るだけ！

計量マドラー

一定の味を保つだけでなく、ドレッシングや溶き卵を混ぜる等、使い勝手もGOOD!



笑顔から見える白い歯

いつまでも
あなたの笑顔が見たいから・・・



続けよう！歯科健診と口腔ケア



『食育ランチオンマット』について
知りたい方は[こちらから](#)



『歯に関する情報』について
知りたい方は[こちらから](#)

運動

「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指そう

身体を動かすこと（運動）は、生活習慣病の予防、認知症予防など様々な病気の予防につながり、健康寿命を延ばすには欠かせない活動です。身体を動かすことで、生活習慣病を予防し、健康でいきいきとした生活が長く続けられます。今よりも身体を動かす市民を目指します。



まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう



毎日体を動かそう



短時間でも効果的！親子でできるエクササイズ

屈伸動作で、下半身の筋力アップ



- 1 背中合わせの状態から協力して座ります
- 2 次は立ってみましょう

おうちでできる運動

めんどくさがりの人必見！「ながら」筋トレ

座りながら



引き締まった腹筋

テレビを見ながら



体幹を鍛える

歯磨きしながら



つま先立ちで
脚を引き締める

交流

「つながろうやあ！人と人とのつながりを楽しむ市民」を目指そう

楽しみや生きがい、人とのつながりは健康にも良い影響を及ぼします。各地域において、人と人とのつながりや社会参加、支え合いなどが広がるような取組と環境整備を積極的に推進していきます。人と人がつながることで、交流が生まれ、更に地域のきずなが深まります。そのつながることを楽しめる市民を目指します。

自分が楽しめることを見つけよう



年に1回は地域行事に参加しよう



あいさつを交わそう



つながりスポット

公園

共通点からつながる

同世代の子ども



ペット

レノファ山口

にぎわいの場でつながる



多世代・サポーターでつながる



『スマイルプランナー』について
知りたい方はこちらから



『通いの場』について
知りたい方はこちらから

ウォーキング Walking

効果を上げるためには準備が大切！ウォーキング前のストレッチ

Point

伸ばす部分を意識する

呼吸を止めない

20秒以上かけて伸ばす

部位を適切に選択する

痛くなく気持ちよい程度に延ばす



運動は形から！気分を上げるおしゃれなアイテムを見つける



UVカット効果のある帽子



吸汗性・速乾性に優れているウェア



荷物が揺れなく快適に歩ける
身体に密着するタイプ
ペットボトル入れ



履き慣れた靴
靴底が厚い方が歩行が安定



『おすすめウォーキングコース』
について知りたい方はこちらから



『ウォーキングのお役立ち情報』
について知りたい方はこちらから

免疫力を高める レシピ Recipe

免疫力を高めるファイトケミカル（ビタミンC、ビタミンA、ポリフェノール、食物繊維など）を多く含む野菜や果物を摂りましょう。

ファイトケミカル餃子 (4人分)

★人参	1/2 本	★油	小4
★キャベツ	100 g	★餃子の皮	16 枚
★ベーコン	20 g	★水	大3
★お好みソース	大1	} A	
★マヨネーズ	大1		

1. 半量の油で、みじん切りにした人参、キャベツ、ベーコンを炒め、Aで調味し、粗熱をとる。
2. 餃子の皮で1を包み、残りの油で焼く。
3. 焼き目がついたら、水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

腸活サラダ (4人分)

★人参	1/2 本	★かいわれ大根	1/2 パック	} A
★卵	3 個	★酢	大1	
★れんこん	160 g	★しょうゆ	大1/2	
★ごぼう	100 g	★マヨネーズ	大2	
		★すりごま	大2	

1. 固茹でにした卵を乱切り、人参、れんこんは半月切り、ごぼうは斜め切りにする。
2. 人参、れんこん、ごぼうを茹でる。
3. かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
4. 1~3 をAで和える。



『食育レシピ集』について
知りたい方はこちらから



『食育カレンダー』について
知りたい方はこちらから