



くまもとスマートライフプロジェクトは、県民の健康寿命をのばすために、企業・団体等の皆様と一緒に健康づくり活動の実践を促すものです。

# みんな 健康寿命を のばそう

## くまもとスマートライフプロジェクト 6つのアクション



### 「適度な運動」

毎日10分の運動、あと1,000歩をプラス



### 「適切な食生活」

1日にあと1皿(100g)の野菜をプラス



### 「禁煙」で

タバコの煙をマイナス



### 「健診やがん検診受診」

年に1度は体のチェック



### 「歯と口腔のケア」

丁寧な歯磨きと定期歯科健診をプラス



### 「十分な睡眠」

質の高い快適な睡眠で元気をプラス

# くまもとスマートライフプロジェクト ～健康寿命をのばすための6つのアクション～

## スマート ウォーク Smart Walk のススメ

「適度な運動」で健康寿命をのばしましょう。

毎日10分の運動、あと1,000歩をプラス

### たとえば

- ・通勤時に苦しくならない程度のはや歩き。
- ・ちょっと歩いて遠めのお店でランチ。
- ・家事や雑用はできるだけ自分で動く。
- ・テレビを見ながら体を動かすストレッチ。

日常生活に、少しだけ運動の意識を加える。いつもの動作を運動に変えて、「スマートライフ」を!!



Smart Walk

## スマート イート Smart Eat のススメ

「適切な食生活」で健康寿命をのばしましょう。

1日にあと1皿(100g)の野菜をプラス

### たとえば

- ・野菜メニューを一皿、朝食や昼食でプラスする。
- ・レンジでチンして温野菜で食べる。
- ・夜のうちに朝食の下準備をしておく。

食事のときに「野菜」のことを思い出してください。朝食もしっかり食べて、食生活から「スマートライフ」を!!



Smart Eat

## スマート ブレス Smart Breath のススメ

「禁煙」で健康寿命をのばしましょう。

禁煙でタバコの煙をマイナス

### まずは

- ・タバコを吸う理由や自分・家族の健康について考える。
- ・ニコチン依存症になっていないかをチェックする。
- ・思い立ったら禁煙外来に相談する。

タバコの煙は自分だけでなく周囲の人たちの健康にも悪影響を及ぼします。禁煙を成功させて、きれいな空気で「スマートライフ」を!!



Smart Breath

## スマート チェック Smart Check のススメ

「健診やがん検診受診」で健康寿命をのばしましょう。

年に1度は体のチェック

### たとえば

- ・健康チェック表を活用して手軽にチェック。
- ・生活習慣病やがんなどの病気をを知る。
- ・誕生日や結婚記念日に健診を受ける。
- ・健診やがん検診に行くときにはお隣さんや友達にも声をかける。

自分の体のメンテナンスを忘れていませんか。病気の早期発見・早期治療で「スマートライフ」を!!



Smart Check

## スマート オーラル ケア Smart OralCare のススメ

「歯と口腔のケア」で健康寿命をのばしましょう。

丁寧な歯磨きと定期歯科健診をプラス

- ・歯磨きにはデンタルフロスや歯間ブラシも使う。
- ・フッ化物配合歯磨き剤、フッ化物塗布、フッ化物洗口を活用する。
- ・半年1回は歯科健診や歯石除去に行く。
- ・食事は30回以上よく噛んで食べる(噛(カ)ミング30運動)。

からだの健康は、お口の健康から。歯と口腔のケアで、「スマートライフ」を!!



Smart OralCare

## スマート リフレッシュ Smart Refresh のススメ

「十分な睡眠」で健康寿命をのばしましょう。

質の高い快適な睡眠で元気をプラス

- ・ぬるめのお風呂でゆったりリラックス。
- ・寝る前はパソコンや携帯電話を使わない。
- ・毎日同じ時間に起きて日光を浴びる。

良い睡眠は、生活習慣病予防、こころの健康につながります。明日への英気を養うためにも、十分な睡眠で「スマートライフ」を!!



Smart Refresh

# くまもとスマートライフプロジェクト 応援団(企業・団体)を募集!

## プロジェクト応援団とは

県民の健康寿命の延伸を目的とする「くまもとスマートライフプロジェクト」の趣旨に賛同し、社員や職員、その家族、県民(消費者)に向けて、健康づくりへの意識啓発、健康づくり活動の実践に協力していただける、または、具体的なアクションに取り組む県民に地域の一員として施設やイベントなどの機会を提供していただける企業・団体のことです。

## 登録方法

- ①厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」公式ウェブサイトに登録する(手順はウェブサイト<http://smartlife.go.jp/>で確認ください)。
- ②県の実施要項をご確認の上、登録情報を熊本県健康づくり推進課にFAX又はメールにより、提出ください。
- ③上記公式ウェブサイトへの掲載を確認した後、県のホームページに掲載され、登録完了です(数日かかります)。

## 登録特典

- ①厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」公式ウェブサイトでの活動紹介、ロゴマーク・ポスターの使用、eラーニングツールの使用等
- ②熊本県ホームページでの活動紹介、健康づくり情報の提供、くまもとスマートライフプロジェクトロゴの使用等

くまもとスマートライフプロジェクト  
～健康寿命をのばそう!～

は

くまもとスマートライフ

検索