



健康寿命をのぼそう! × 熊本県

Smart Life Project

熊本県は、スマート・ライフ・プロジェクトとみなさまの健康・体力づくりを応援します。

みんなで健康寿命をのぼそう!

# くまもとスマートライフプロジェクト



健やか生活習慣くまもと  
県民運動キャラクター  
「ASO 坊健太くん」



KUMAMOTO SMART LIFE PROJECT  
スマートライフ はじめの、一歩。



適度な運動



適切な食生活



禁煙



健診やがん検診受診



歯と口腔のケア



十分な睡眠



スマートウォーク  
SmartWalk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。
- ・レンジでチンして湿野菜で食べる。
- ・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。
- ・半年に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(サンマル)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  
~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  
応援団(企業・団体)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/096-383-0498又はメール / kenkousuisin@pref.kumamoto.lg.jp により、ご提出ください。
- ②記載内容を確認の上、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)。
- ③厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」公式ウェブサイトの企業・団体メンバーにもご登録ください。

登録特典

- ①県ホームページでの活動紹介、県ロゴマークの使用、啓発グッズの提供、健康づくり情報の提供、等
- ②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、活動紹介、県ロゴマーク・ポスターの使用、eラーニングツールの使用、等

iPhone、Android 対応の歩数計アプリ

くまもと  
スマートライフ

歩数をグループで共有できるから、  
みんなの平均歩数やランキングも  
一目瞭然!  
職場やサークルで、歩数を競い合おう!

「くまもとスマートライフアプリ」は誰もが簡単に、楽しく、気軽に取り組める健康づくりをテーマにした、スマートフォンのiPhone、Androidに対応した歩数計アプリです。当アプリの特徴として、企業・団体・グループでの利用ができメンバー同士での比較、ランキング等が確認できます。さらにそれだけではなく、年代や業種毎に歩数を集計し、利用者同士の比較やランキング閲覧もできます。「くまもとスマートライフ」を利用して、仲間同士で歩数を競い合い楽しい健康づくりをはじめませんか?

