



6

睡眠

質の高い快適な睡眠を!

1

健診

年に一度は体のチェック!



2

運動

毎日あと1,000歩プラス!



5

歯と口腔

丁寧な歯磨きと定期歯科検診を!



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」

4

禁煙

禁煙で健康寿命をのばそう!

3

食生活

毎日野菜をもう一皿(100g)プラス!



毎日の生活を見直して
ほしがモン!

熊本県健康づくり推進課

くまもとスマートライフ

検索



「6つのアクション」の
詳細はWebを
チェックま★

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



健康寿命をのばすための6つのアクション

「健診やがん検診受診」

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防ぐ
- 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



「適度な運動」

毎日あと10分の運動、1,000歩をプラス。

たとえば

- 通勤時に苦しくない程度の早歩き
- 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



「適切な食生活」

毎日もう一皿の野菜、100g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



「禁煙」

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



「歯と口腔のケア」

丁寧な歯磨きと定期歯科健診をプラス。

たとえば

- 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(噛ミング30運動)



「十分な睡眠」

質の高い快適な睡眠で元気をプラス。

たとえば

- 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



くまもとスマートライフプロジェクト 応援団(県内企業・団体)募集中!

熊本県では、元気に健康で楽しく毎日を送ることを目標とした「くまもとスマートライフプロジェクト」を実施しています。プロジェクトの趣旨に賛同する企業・団体を「くまもとスマートライフプロジェクト応援団」として登録し、社員や職員、県民に向けて健康づくりへの意識啓発、活動の実践にご協力いただいています。

プロジェクト応援団に登録すると...

- ①プロジェクトグッズ一式をお送りします。健康づくりへの意識啓発にご活用ください!
- ②プロジェクトロゴを使用できます。(詳しくは県ホームページをご覧ください。)
- ③健康経営セミナーや他企業、団体の優良事例等、健康づくりに役立つ情報を受け取ることが出来ます。

プロジェクト応援団
登録方法はWebへ!

くまもとスマートライフプロジェクト応援団

検索



くまモンが
励ましてくれる
歩数計アプリ

「くまもとスマートライフ」

※プロジェクト応援団以外の方も
ご利用いただけます



登録
無料