



健康寿命をのばそう! × 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づくりを応援します。



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」

みんなで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

毎日コツコツ! スマートライフ。

毎日の  
積み重ねが  
大切だモン。

年に1度は  
健診受診!

**健診**

年に1度は  
体のチェック!

**運動**

毎日あと  
1,000歩プラス!

**食生活**

1日あと100gの  
野菜をプラス!

**禁煙**

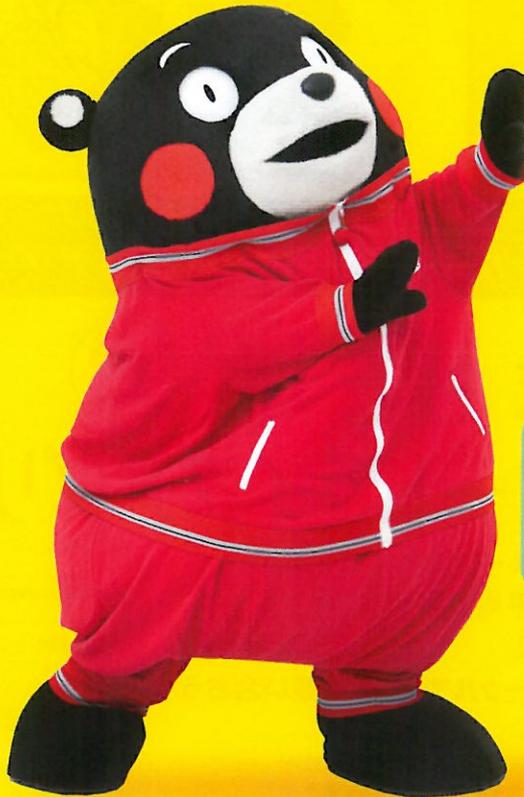
禁煙で健康寿命を  
のばそう!

**歯と口腔**

丁寧な歯磨きと  
定期歯科健診を!

**睡眠**

質の高い  
快適な睡眠を!



健診やがん検診受診



適度な運動



適切な食生活



禁煙



歯と口腔のケア



十分な睡眠

# 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。



## 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。



## 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。



## スマート プレス 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。



## 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)。



## 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。



## 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!

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への登録方法

- ① 県ホームページに掲載している「応援団登録要項」をご確認の上、登録申込必要事項用紙を記入し、熊本県健康づくり推進課までFAXまたはメールでお送りください。
- ② 県が記載内容を確認の上、県ホームページに掲載し、登録完了です。

### 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できます。

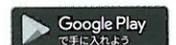
## くまモンが励ましてくれる歩数計アプリ

# くまもとスマートライフアプリ

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。当アプリでは、企業・団体等のグループでの利用ができ、グループ内のメンバー同士でのランキング等が確認できます。さらに、年代や業種毎のランキング閲覧もできます。「くまもとスマートライフアプリ」を利用して、仲間同士で励ましあいながら歩数を競い合うという楽しい健康づくりをはじめませんか?

アプリのダウンロードはこちらから



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