

# くまもと スマートライフプロジェクト ～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。

## スマートウォーク

Smart Walk



適度な運動

## スマートリフレッシュ

Smart Refresh



十分な  
睡眠

## スマートイート

Smart Eat



適切な  
食生活

# 6

## ACTION

## スマートオーラルケア

Smart Oral Care

歯と口腔の  
ケア



## スマートブレス

Smart Breath

禁煙



## スマートチェック

Smart Check

健診や  
がん検診受診





# 地域や企業等で実践できる健康づくりの取組み例

## 実例 くまもとスマートライフアプリ (歩数計アプリ)

日常生活での運動習慣の定着を図るため、スマートフォン向けの歩数計アプリを制作しました。職場やグループで楽しみながら歩数を競い合きましょう！

【他の類似アプリにはない特徴的な機能】

歩数ランキングを表示 職場やグループ、年代、地域ごとに確認できます。  
野菜の摂取状況(あと一皿)等を記録、歩数グラフ(週間、月間等)、あと一皿レシピを表示



小池洋恵氏・開発NK

## 実例 三ツ川 健康ウォーキングライフプロジェクト!

地域でのウォーキングコースを設定し、健康フェスタや健康ウォーキング大会を実施。マップには、消費カロリーや史跡等を盛り込んでいます。



H26.10.26健康フェスタ

H27.2.8ウォーキング大会150人参加

玉名市三ツ川女性の会

## 実例 今日から始める「野菜あと一皿(100g)」レシピ集 ~健康に過ごすための食事~

旬の野菜を活用し、10分以内でできる「野菜をあと一皿増やすレシピ集」を作成。熊本県ホームページ、熊本県栄養士会のホームページで公開中!



簡単にできる80メニューを掲載!

公益社団法人熊本県栄養士会

## 実例 ブルーサークルメニュー (BCM) 社員食堂版 (BCM社食版) の開発と提供

働く世代の食環境の整備の一環として、県内企業6社でブルーサークルメニュー(600kcal未満かつ塩分3g未満)の社員食堂版を開発し提供。



【八宝菜】420円  
■カロリー:595kcal  
■塩分:2.97g

化学及血清療法研究所のランチメニュー

特定非営利活動法人ブルーサークル2050

# 今年度の特定健診・がん検診に関するモデル的取組み (イベント)

## 健軍商店街 健康フェア

~「気軽に」・「楽しく」・「ポジティブ」に、特定健診・がん検診を受けよう~

**日時** 平成27年11月14日(土)・15日(日) **健康商店街**  
**場所** 午前10時~午後6時

**イベント内容**  
○商店街オリジナル特典付与型のがん検診の実施  
※受診料1コイン(500円)で、商店街の買物券2,000円分を付与(限定100人)等  
○健康相談コーナーの設置(両日) ○がん予防講演会(15日)

**主催** 健軍商店街

## 熊本大学大学祭 大学生による子宮頸がん啓発

~自分の命、未来の命を守ろう~

**日時** 平成27年10月31日(土)~11月3日(火)・・・熊本大学本荘・九品寺キャンパス  
**場所** 午前10時~午後6時

平成27年11月1日(日)~11月3日(火)・・・熊本大学黒髪キャンパス  
**場所** 午前10時~午後6時

**イベント内容**  
○映画「いのちのコール」上映会 ○子宮頸がんバス検診(11月1日)、  
○SKK2.0Actによるステージライブパフォーマンス

**主催** K発プロジェクト

# 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又はメールにより提出ください。  
手順はウェブサイト <http://kumaslp.jp/> で確認ください
- ② 記載内容の確認を受けた後、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)
- ③ 厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」公式ウェブサイトに登録ください。  
手順はウェブサイト <http://smartlife.go.jp/> で確認ください

## SPECIAL 特典

- ① 熊本県ホームページでの活動紹介、啓発グッズ、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
- 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

お問い合わせ

熊本県 健康福祉部 健康づくり推進課

TEL : 096-333-2208 FAX : 096-383-0498  
〒862-8570 熊本県熊本市中央区水前寺6丁目18番1号

くまもとスマートライフプロジェクト

[kumaslp](http://kumaslp.jp/)

