



# ⑧ 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

スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。熊本県では、「くまもとスマートライフプロジェクト」として、(1)適度な運動、(2)適切な食生活、(3)禁煙、(4)特定健診・がん検診受診、(5)歯と口腔のケア、(6)十分な睡眠、の6分野で、具体的なアクションを呼びかけています。

## 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



「くまもとスマートライフプロジェクト」では、プロジェクト応援団による健康意識向上につながる啓発活動やモデル事業の実施を通じて、社員や職員、その家族、県民の健康寿命をのばすことに取り組んでいます。



**「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

詳しくは  
**webで  
チェック**