



健康寿命をのばすための6つの取り組み

～くまもとスマートライフプロジェクト～

健康で日常生活を送ることのできる期間を示す「健康寿命」は、人がどれだけ生きるかを示す「平均寿命」より10歳ほど下回ります。市では、国・県が推奨している「スマートライフプロジェクト」の6つのアクションを推進し「健康寿命日本一」を目指しています。元気に健康で楽しい毎日を長く送れるよう、できることから始めてみましょう。

■適度な運動

日常生活で少しだけ運動のことを意識しましょう。
 「毎日10分の運動」
 「あと1,000歩をプラス」



■健診やがん検診受診

自分の体のメンテナンスは忘れずに！
 「年に一度は体のチェック」



■適切な食生活

食事のときに「野菜」のことを思い出して！
 「1日にあと1皿の野菜をプラス」



■歯と口腔のケア

からだの健康は、お口の健康から。
 「丁寧な歯磨きと定期歯科健診をプラス」



■禁煙

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。
 「禁煙でタバコの煙をマイナス」



■十分な睡眠

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。
 「質の高い快適な睡眠で元気をプラス」



スローステップ運動

台を昇り降りする簡単な運動で、効果的にエネルギーを消費できます。雨の日や寒い日に、室内でできる運動です。

①高さが20cm程度の台（または階段）の前に背筋を伸ばして立つ。



②右足をステップ台の上に乗せ、次に左足も乗せて膝を伸ばす。

③右足、左足の順に台から下りる。

④今度は左足→右足の順に台に乗せ、左足（先に上げた足）から下ろす。

⑤②から④を繰り返す。

ポイント

- 足の音が大きくなるようにしましよ。
- 1日トータル30分程度を目標に取り組みましよ。
- 1秒に1ステップから始めて慣れてきたらペースを上げましよ。