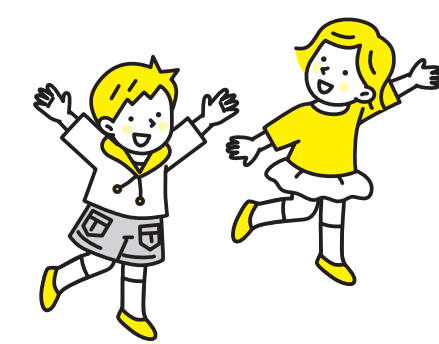




健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT



スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標にした国民運動。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力しながら、運動、食生活、禁煙、睡眠、健診・検診の受診、女性の健康について、具体的なアクションの呼びかけを行い、国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていくことで更なる健康寿命の延伸を推進しています。



適度な運動

毎日プラス10分の
身体活動

適切な食生活

食事をおいしく、
バランスよく

禁煙

たばこの煙を
なくす

良質な睡眠

睡眠の量と質を
確保しよう

健診・検診の受診 定期的に自分を知る

“健診”は皆の毎日の健康を守る最大の武器！

定期健康診断、特定健診など

“検診”は大事な人や未来を守る最大の武器！

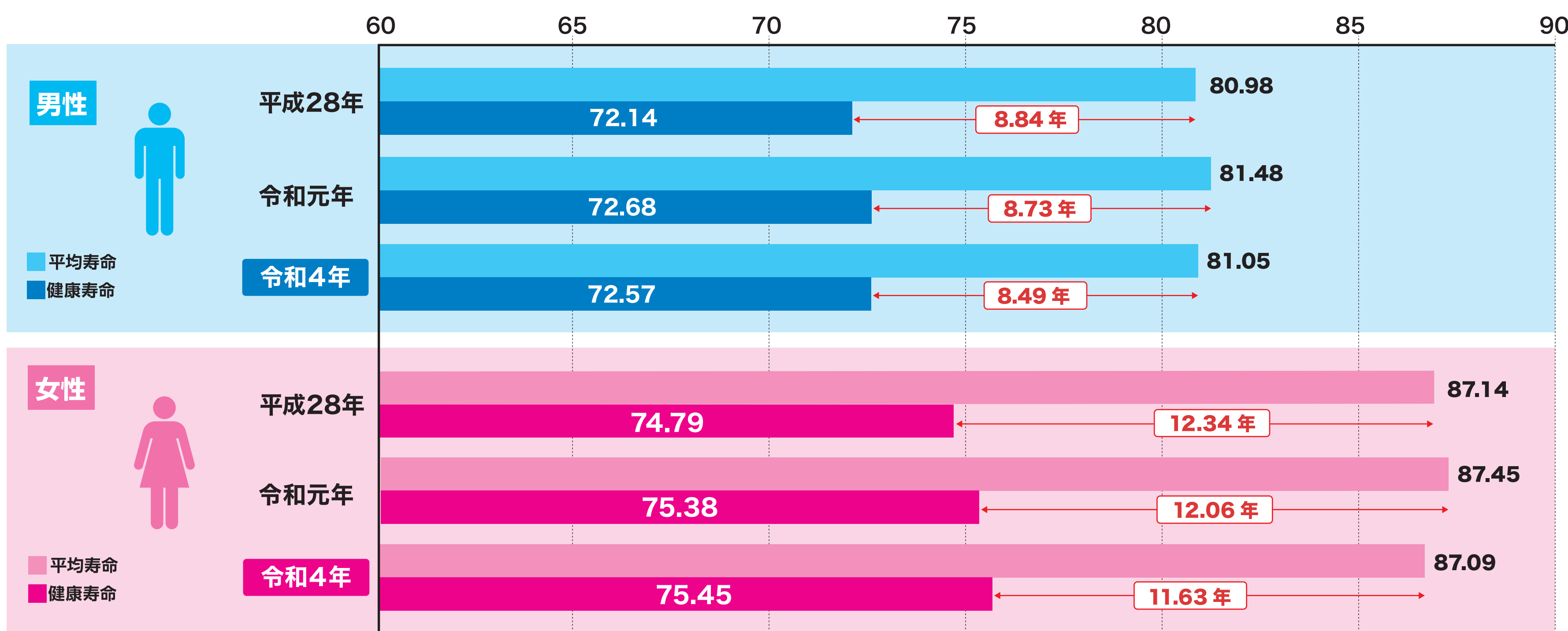
各種がん検診など



女性の健康

ライフステージごとの健康課題を知ろう

「健康寿命」ってなに？
平均寿命と健康寿命の差



○平均寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」 ○健康寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」、厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年人口動態統計」、厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年国民生活基礎調査」 ※平成28年(2016) 調査では熊本県は震災の影響で調査なし

健康日本21(第三次)が
掲げる目標例

	目標	指標	目標値 (令和14年度)
栄養・食生活	食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7g
	野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値(年齢調整値)	7100歩
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値)	80%
飲酒	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の割合	10%
喫煙	喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20歳以上の者の喫煙率	12%
歯・口腔	よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合(年齢調整値)	80%

※出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」*1 農林水産省「食育に関する意識調査」 *2 厚生労働省「歯科疾患実態調査」
※一部抜粋。その他の目標は厚生労働省のウェブサイトにてご確認ください。 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkounippon21.html>