

くまもとスマートライフプロジェクト啓発推進セミナー

「健康経営が評価される時代」



2015年

日時 **2/6 (金)** 14:00 ~ 16:00 (13:30開場)

会場

熊本市国際交流会館 ホール
熊本市中央区花畑町4番18号

※会場近辺には有料駐車場がありますが台数が限られておりますので、公共交通機関等を御利用ください。



入場無料

定員 / 200名

※先着順 (定員になり次第申し込み終了)

申込締切 1/30 (金)

熊本県では、健康寿命をのばすために、企業・団体等の皆様と一緒に「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。セミナーでは、健康づくり活動の実践に役立つ、健康経営に関する定義や具体的な事例等を学ぶことができます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

お申し込み方法

参加ご希望の方は、裏面参加申込書によりFAX
又はメールにて申込願います。

申込先

フラッグス (株)
「健康経営セミナー」係

TEL / FAX (096) 247-6050

Mail : k-smartlife@go-flags.jp

主催：熊本県 共催：全国健康保険協会熊本支部

【プロフィール】

東京大学政策ビジョン研究センター
健康経営研究ユニット特任助教授

古井祐司 ふうい ゆうじ

2012年から、職場や地域で積極的に健康づくりを進める健康経営を普及する研究拠点を東京大学政策ビジョン研究センター内に創設、同助教授就任。NHKクロズアップ現代、東京FMクロノスなどマスメディアを通じて、働き盛り世代からの予防の重要性を伝える。専門は予防医学、保健医療政策。

【主な社会活動】

厚生労働省保険局 全国健康保険協会業績評価委員会委員
厚生労働省健康局 地域健康増進推進事業評価委員会委員
経済産業省 次世代ヘルスケア産業協議会健康投資WG委員 等

【主な著書・雑誌】

社員の健康が経営に効く；労働調査会,2014
図解ここがポイント！データヘルス；東京法規出版,2014 等



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 ウォーク Smart Walk 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。

日常生活に、少しだけ運動の意識を加える。いつもの動作を運動に変えて、「スマートライフ」を！！



Smart Walk

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。

食事のときに「野菜」のことを思い出してください。朝食もしっかり食べて、食生活から「スマートライフ」を！！



Smart Eat

スマート ブレス 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。

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。禁煙を成功させて、きれいな空気で「スマートライフ」を！！



Smart Breath

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。

自分の体のメンテナンスを忘れていませんか。病気の早期発見・早期治療で「スマートライフ」を！！



Smart Check

スマート オーラル ケア Smart Oral Care 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 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 運動)。

からだの健康は、お口の健康から。歯と口腔のケアで、「スマートライフ」を！！



Smart Oral Care

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。

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。明日への英気を養うためにも、十分な睡眠で「スマートライフ」を！！



Smart Refresh

お申し込み用紙

下記内容をご記入の上、FAX (096-247-6050)、メール (k-smartlife@go-flags.jp) でお申し込みください。

企業・団体名

担当者名

様

様

住所 〒

TEL

E-mail

FAX

@

参加人数

様

様

様

名

様

様

様