

# ～健康寿命の延伸 県民運動～ ぐんま元気 (GENKI) の5か条

第1条 **G**げんき (元気) に動いてぐっすり睡眠 (運動・休養)

第2条 **E**えんぶん (塩分) ひかえて食事はバランスよく (食生活)

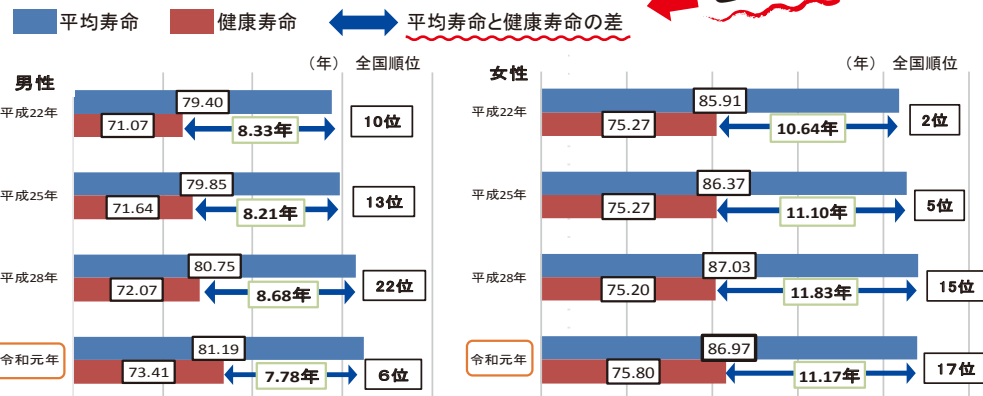
第3条 **N**なかま (仲間) をつakって健康づくり (社会参加・健(検)診)

第4条 **K**きんえん (禁煙) めざしてお酒は適度に (喫煙・飲酒)

第5条 **I**いいは (歯) を保っていつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

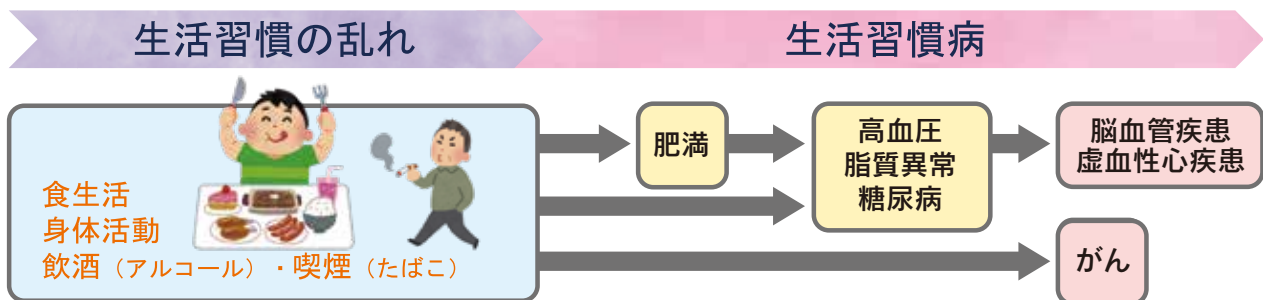
人生100年時代を見据え、活力ある健康長寿社会を実現するためには、健康寿命の延伸が重要です。県では、全ての県民が、生涯にわたり、元気にいきいきと幸せな生活を送ることができるよう、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気 (GENKI) の5か条」として推進しています。

## 県民の平均寿命と健康寿命



出典:厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」、群馬県「平成25年・28年・令和元年県簡易生命表」、厚生労働省「日常生活に制限のない期間(平均)」より作成

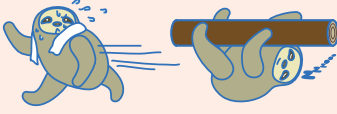
## ～生活習慣で変わる、健康寿命～



# ～5か条をチェック！！～


**G** **げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠**

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!



**E** **えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく**

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!




**N** **なかま(仲間)をつくって健康づくり**

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!




**K** **きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に**

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない!お酒は飲まない!



**I** **いは(歯)を保っていつも笑顔**

- しっかりと歯を磨く!
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- 笑顔でこころを大切に!



## ぐんま元気(GENKI)の5か条について

群馬県ホームページ「健康寿命の延伸 県民運動を推進しています!」



## ～まずはここからはじめよう～

**身体活動**


- プラス10分動く、歩く (プラス1,000歩)



群馬県公式アプリ

**食生活**

- 食塩をまずマイナス1g
- 野菜をプラス1皿(70g)



**たばこ**

- 禁煙にチャレンジする
- 受動喫煙をさせない

**歯と口**

- しっかりと噛める歯と口を保つ

**仲間づくり**

- 家族や仲間、地域とつながる



## 詳細はこちらから↓

### 健康につながる生活習慣のポイント

普及版リーフレット「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣—群馬県ホームページ「平成28年度県民健康・栄養調査の結果」:6調査結果



### 群馬県公式アプリ

皆さまの日々の健康づくりをサポートするアプリ  
群馬県公式アプリ「G-WALK+」専用サイト

