

健康寿命の延伸 県民運動 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

県では、全ての県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現を目指しています。

「健康寿命」を延伸し、生涯にわたり、元気にいきいきと生き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」として制定しました。

群馬県知事 大澤正明

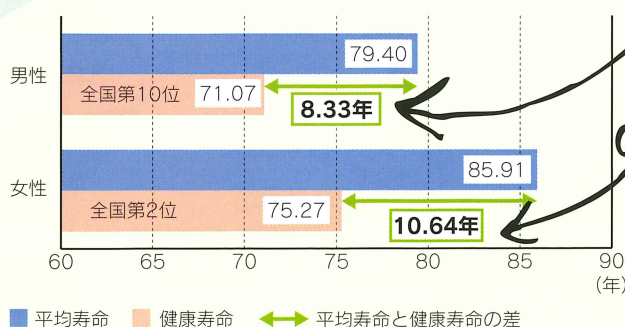


ぐんまちゃん

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠すいみん (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)をつくって 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 お酒は適度にきつえん (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔えがお (歯とロ・こころの健康)

◆ 本県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」、厚生労働科学研究

この差を縮めることが重要！！

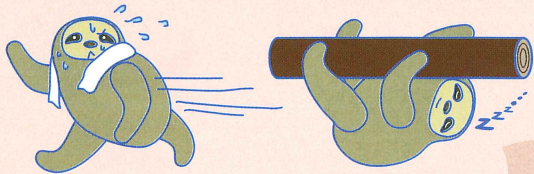
※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

詳しくは裏面へ

～5か条をチェック!～

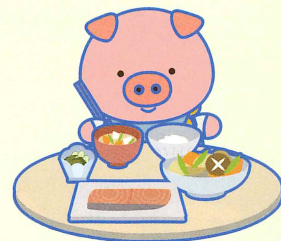
G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠

- 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する!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!



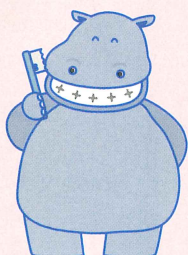
K きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に

- 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する!



群馬県 健康福祉部

保健予防課

健康増進・食育推進係

連絡先:027-226-2602

ぐんま元気の5か条

検索

