

# 令和元年度 健康増進普及月間

【令和元年（2019年）9月1日（日）～9月30日（月）】

統一標語 「 1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～ 」

## 【趣 旨】

運動・食事・禁煙など生活習慣を見直し、ご自身の健康づくりに取り組むための月間です。

近年の人口の高齢化、疾病構造の変化を考慮すると、疾病の早期発見や治療だけではなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点を置いて、「健康寿命」の延伸を図っていくことが重要となっています。

そのため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、理解を深め、健康づくりを実践していきましょう。



## Smart Life Project

### スマート・ライフ・プロジェクトについて

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

詳しくはこちら→ <http://www.smartlife.go.jp/>

#### 【問い合わせ先】

企画総務課企画係

TEL 01654-3-3121