



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

2021

10~11月で60日間継続して健康づくりにチャレンジ

自分を変える
60日間

ときめき 健康 チャレンジ

参加費
無料

班・職場・
家族など
グループで
チャレンジ



親子で
チャレンジ

「Smart Life Project」とは、厚生労働省がより多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的として呼びかけたプロジェクトです。

医療福祉生協の健康習慣

③つの生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙に取り組む
- ④ 不適切な飲酒をしない
- ⑤ 適度の運動を定期的につづける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

②つの健康指標

- ① 適正体重、適正腹囲を維持する
- ② 適正な血圧をめざす

健康寿命の延伸は
この60日間からスタートです

申込書メ切

9月30日(木)まで

報告書メ切

12月10日(金)まで

後援

愛媛県

松山市、新居浜市、伊予市、東温市、今治市、西条市、四国中央市、松前町、砥部町、松山市教育委員会、今治市教育委員会

主催

愛媛県生活協同組合連合会

〒790-8543 松山市朝生田町3-1-12
TEL 089-931-5207 FAX 089-934-0393

共催

愛媛医療生活協同組合

〒791-1102 松山市来住町1091-1
TEL 089-990-8820 FAX 089-990-8865

新居浜医療福祉生活協同組合

〒792-0050 新居浜市秋生1061
TEL 0897-47-5890 FAX 0897-40-8020

松山医療生活協同組合

〒790-0966 松山市立花5-1-53
TEL 089-932-1713 FAX 089-932-1615