

# 健康寿命をのばす国民運動 ＜スマート・ライフ・プロジェクト＞



- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙・受動喫煙防止」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

## ＜事業イメージ＞

### 厚生労働省



＜健康寿命をのばそう！アワード表彰式＞

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



### 企業・団体 自治体

- ・メディア
- ・外食産業



- ・フィットネスクラブ
- ・食品会社
- 等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発  
→ 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど）  
→ 企業等の社会貢献と広報効果

## 社会全体としての国民運動へ

# 「スマート・ライフ・プロジェクト」と「FUN+WALK PROJECT」の連携について

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」は、「健康寿命をのばそう！」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国民運動。【厚生労働省】
- 「FUN+WALK PROJECT」は、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする官民連携プロジェクト。「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指す。【スポーツ庁】

## スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

適度な運動（毎日プラス10分の身体活動）

適切な食生活（食事をおいしく、バランスよく）

禁煙（たばこの煙をなくす）

健診・検診の受診（定期的に自分を知る）

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「健康増進普及月間」の実施
- ・健康寿命をのばそう！サロンの開催
- ・健康寿命をのばそう！アワードの実施（H30～ スポーツ庁長官賞の創設）

※参加団体数：約4,000社



## FUN+WALK PROJECT（スポーツ庁）

1日あたりの歩数を  
普段よりプラス1000歩（約10分）

- ・「歩きやすい服装」（FUN+WALK STYLE）での通勤。
- ・通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用してのスポーツのきっかけづくり。

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「FUN+WALK WEEK」の実施
- ・「FUN+WALK」アプリの提供
- ・先進事例の効果的な展開



- ・厚生労働省・スポーツ庁それぞれのチャネルを活用した普及・広報策の推進
- ・両省庁共催のイベント等の開催

## 健康寿命の延伸

平均寿命を限りなく健康寿命に近づける 健康長寿社会の実現