

ぐんま元気（GENKI）の5か条

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。群馬県では、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。

第1条 **G** げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠（運動・休養）

- ☐ 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！



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）



- ☐ 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！

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）

- ☐ 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！



第4条 **K** きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に（喫煙・飲酒）



- ☐ 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！
- ☐ 20歳未満、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない！お酒は飲まない！

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）

- ☐ 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！



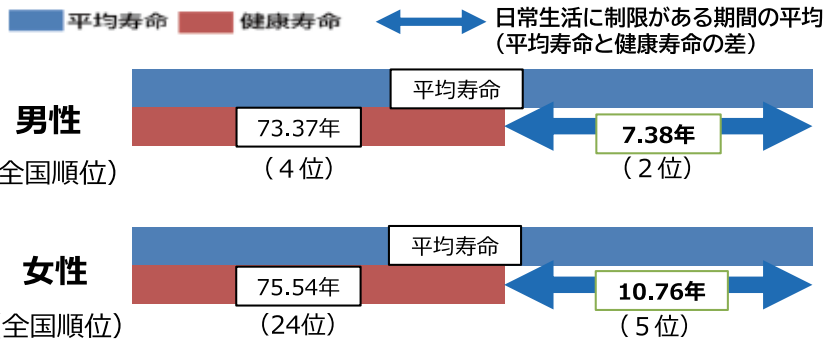
元気県ぐんま
マスコットキャラクター
「GENKI（げんき）」



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！」
ぐんま元気（GENKI）の5か条



県民の平均寿命と健康寿命（R4）



この差を短くしていくことが重要！！

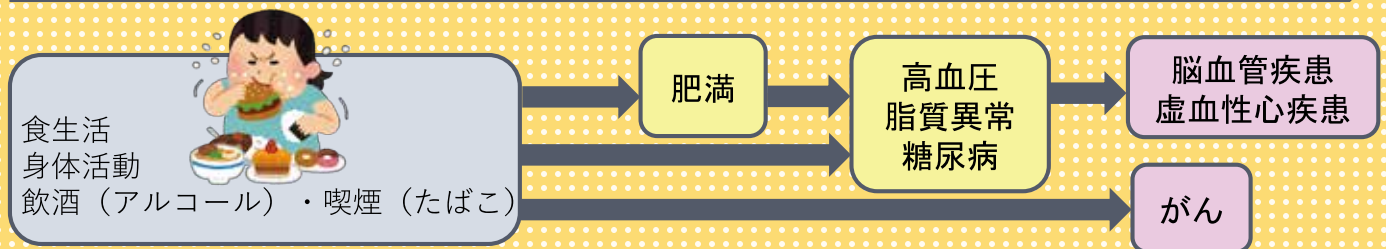
※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。
平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

出典：厚生労働省
「健康寿命の令和4年値」より作成

～生活習慣で変わる、健康寿命～

生活習慣の乱れ

生活習慣病



〈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)



食生活

- ・食塩をまずマイナス1 g
- ・野菜をプラス1皿 (70 g)

仲間づくり

- ・家族や仲間、地域とつながる

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

- ・しっかりと歯を磨く
- ・何でもよく噛んで食べる

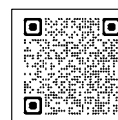
詳細はこちらから↓



群馬県ホームページ 概要版リーフレット
群馬県民の健康・栄養の現状
「令和3年度・令和4年度県民健康・栄養調査結果より」



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



G-WALK+