

ー 健康寿命の延伸 県民運動 ー

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)

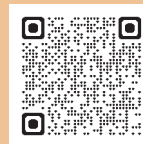
- しっかりと歯を磨く！
- 症状がなくても、歯医者さんに通う！
- 何でもよく噛んで食べる！
- 笑顔でこころを大切にする！



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



群馬県民の平均寿命と健康寿命（R4）

平均寿命 健康寿命 日常生活に制限がある期間の平均（平均寿命と健康寿命の差）

男性
（全国順位）



女性
（全国順位）



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。

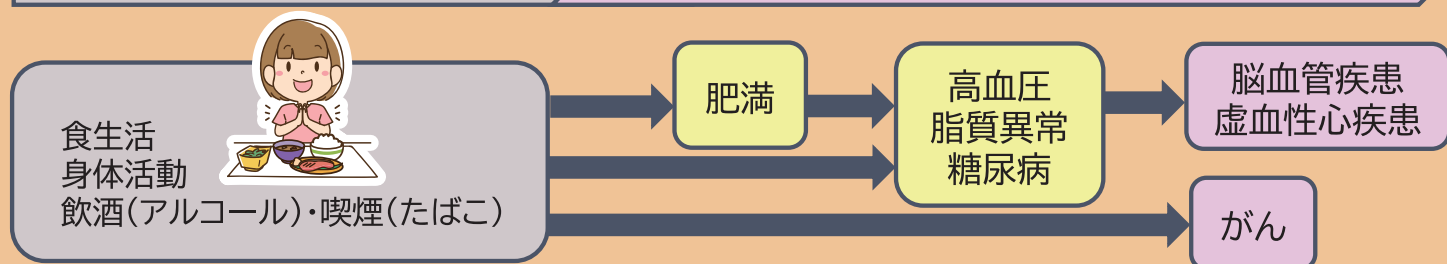
平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある期間（健康ではない期間）を意味します。

出典：厚生労働省
「健康寿命の令和4年値について」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1g
- ・野菜をプラス1皿(70g)

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



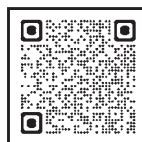
詳細はこちらから ↓



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・栄養調査の結果より」



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+