



熊本県健康づくり県民運動では、県民一人ひとりの健康寿命をのばすために、運動や食事、健診などはもちろん、さまざまな健康に関する取り組みを行っています。県民だけでなく、さまざまな団体も協力し健康な“くまもと”をみんなで実現しましょう!

### 健康のための6つの取り組み

<p><b>運動</b></p> <p>毎日、あと1000歩</p> <p>プラス10分のウォーキング</p>	<p><b>栄養・食事</b></p> <p>毎日、野菜あと一皿</p> <p>1日350g ひと口目は野菜から あと一品も野菜から</p>	<p><b>健診・検診</b></p> <p>年に一度の健康診断</p> <p>早期発見で早期治療を!</p>
<p><b>禁煙</b></p> <p>思い立ったら、すぐ禁煙!</p> <p>禁煙外来を受診してみませんか?</p>	<p><b>睡眠・休息</b></p> <p>やめよう! 寝る前スマホ</p> <p>ゆっくり眠って心も体もリフレッシュ</p>	<p><b>歯・口腔ケア</b></p> <p>きちんと歯磨き、フロスをプラス!</p> <p>デンタルフロスや歯間ブラシを活用しよう</p>



## 熊本県健康づくり県民運動のホームページを作成しました!

健康づくりに関する県の取り組みや、県内の健康づくりに関するイベント情報を掲載しています。



ホームページの詳細はこちら  
URL: <https://kenko-kumamoto.jp/>

🔍 熊本 健康づくり県民運動 で検索

## くまもとスマートライフプロジェクト 応援団(県内企業・団体)募集中!

熊本県では、元気に健康で楽しく毎日を送ることを目標とした「くまもとスマートライフプロジェクト」を実施しています。プロジェクトの趣旨に賛同する企業・団体を「くまもとスマートライフプロジェクト応援団」として登録し、社員や職員、県民に向けて健康づくりへの意識啓発、活動の実践にご協力いただいています。

プロジェクト応援団の登録方法は web へ

🔍 くまもとスマートライフプロジェクト応援団 で検索

## 登録無料 「くまもとスマートライフ 歩数計アプリ」

くまモンが励ましてくれる歩数計アプリです。ダウンロードして毎日楽しく歩いて健康になろう!



📲 ダウンロードはこちら

熊本県 健康づくり推進課

# くまもと健康づくり 県民フォーラム2024

同時開催 くまもと健康づくり県民横丁

2025年 2月9日 日

くまもと県民交流館パレア・パレアホール  
下通アーケードで開催!

健康寿命! のばそう

熊本県  
健康づくり  
県民運動

はじめよう  
健康習慣!



熊本県 健康づくり推進課

# くまもと健康づくり 県民フォーラム2024

日時 2025年2月9日(日)  
開会 13:00~(開場・受付12:30)  
閉会 16:00(予定)

場所 くまもと県民交流館パレア・パレアホール  
(熊本市中央区手取本町8-9テトリアくまもとビル10階)



司会 水上清乃

## 1 熊本県健康づくり県民会議表彰(13:04~)

地域や職場で積極的に健康づくりに取り組み、かつ、その取組みに実効性が認められる団体などを表彰します。

### 表彰団体

#### 地域活動部門

大野フラワー会  
一般社団法人  
熊本市薬剤師会

#### 健康経営、 健診・がん検診部門

みゆきの里  
坂田建設株式会社  
株式会社LIXIL

#### 運動・食生活部門

湯前町野中田2区



## 2 健太くん×くまモンの啓発コーナー(13:34~)

## 3 受賞団体による事例発表(13:45~)

発表を行う団体

大野フラワー会

坂田建設株式会社

湯前町野中田2区

~休憩(14:30~14:40)~

## 4 健康づくりセミナー(14:40~)

演題 「生活習慣病と健康寿命~熊本県の現状~」

講師 川島 和美 氏(日本赤十字社熊本健康管理センター 保健師)

演題 「人生100年時代、いつまでも笑顔で動けるカラダづくり」

講師 多胡 肇 氏(元 NHKラジオ体操指導者)



多胡 肇氏

### 多胡 肇(たご はじめ)氏プロフィール

日本体育大学体育学部卒業後、ビッグボックス西武フィットネスクラブトレーナー、埼玉西武ライオンズのトレーニングコーチなどを経て、1998年より2022年までの約25年間、NHKテレビ・ラジオ体操指導者として活動しました。現在、埼玉西武ライオンズレディーストレーナーの傍ら、全国各地で誰もが無理なく簡単に且つ効果的に継続できる運動処方を楽しみ指導しています。

# くまもと健康づくり県民横丁

県民の健康づくりをサポートする企業・団体によるブース出展など  
健康づくりに役立つ情報が満載!

日時 2025年2月9日(日) 10:30~17:00

場所 下通アーケード(熊本市中央区下通)

## ブースMAP



- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>1</b> 株式会社 J.H.Wellness (運動)</p> <p>運動チャレンジ体験会、ロアソウウェルネスプログラムとウェルネスクルーのご紹介。</p>                 | <p><b>2</b> 公益社団法人熊本県理学療法士協会 (運動)</p> <p>生活の中で効率的に「運動」を行い、持続していくための紹介や相談会。</p>       | <p><b>3</b> 熊本バースクリニック (その他)</p> <p>「お産の窓口 in 下通り」お産にまつわる疑問を看護師・助産師・医師がお答えします。育児相談も同時開催。</p>          | <p><b>4</b> 熊本産業保健総合支援センター (その他)</p> <p>職場での「こころ」と「からだ」の健康づくり支援について案内。事業場でのメンタルヘルス対策支援や治療と仕事の両立支援についての周知。</p> |
| <p><b>5</b> 日本赤十字社熊本健康管理センター (運動)</p> <p>目指せ、握力・反射神経マスター! 子どもから大人まで楽しんで体験できます。</p>                    | <p><b>6</b> 熊本市健康づくり推進課 (その他)</p> <p>食生活・歯と口腔の健康・がん検診の受診勧奨・くまもと健康アプリ等の周知。</p>        | <p><b>7</b> 熊本県アレルギー疾患医療連絡協議会 (その他)</p> <p>アレルギー予防のための正しいスキンケアについて紹介(スキンケアの方法、保湿剤の塗り方)等。</p>          | <p><b>8</b> 株式会社TASUKI (運動)</p> <p>元NHKラジオ体操講師の多胡肇先生によるラジオ体操を活用した健康づくりについてのパネル展示。</p>                         |
| <p><b>9</b> 明治安田 (食生活、歯と口腔)</p> <p>唾液検査でお口の健康状態をしらべてみませんか? 結果レポートをお渡しします。</p>                         | <p><b>10</b> (一社)熊本県歯科医師会 (歯と口腔)</p> <p>唾液検査によるお口の健康状態を調べて、歯とお口の気になるところを相談しませんか。</p> | <p><b>11</b> 公益社団法人熊本県歯科衛生士会 (歯と口腔)</p> <p>からだの健康はお口から始まります。お口を健康に保つためのヒントをお伝えします。</p>                | <p><b>12</b> 公益社団法人熊本県総合保健センター (健診)</p> <p>野菜摂取量測定会(ベジメータ)、乳がん模型等展示、健診受診啓発グッズ等配布。</p>                         |
| <p><b>13</b> みゆきの里 ウェルネススクエア和楽 (その他)</p> <p>体組成測定器での計測結果を基にした運動指導、フィットネススタジオの紹介など。</p>                | <p><b>14</b> 熊本県薬剤師会 熊本市薬剤師会 (その他)</p> <p>お薬相談(薬剤師による健康についての相談)。</p>                 | <p><b>15</b> 熊本県がん連携サポートセンター (その他)</p> <p>がんやがん予防、がん相談に関する情報の展示、配布。</p>                               | <p><b>16</b> (公社)熊本県栄養士会 (食生活)</p> <p>フードモデルを組み合わせたバランスチェック体験、朝食摂取や野菜増加の推奨体験の実施。</p>                          |
| <p><b>17</b> 住友生命 (運動)</p> <p>PCを使った「もぐらたたきゲーム」で反射神経をチェックしよう! 景品も用意しています! また、「Vitality体験版」も案内します。</p> | <p><b>18</b> (株)七草堂 うさぎ薬局 (その他)</p> <p>健康測定機器を使用した健康測定と結果表交付、薬剤師によるアドバイスの実施。</p>     | <p><b>19</b> 本部(熊本県健康づくり推進課) (その他)</p> <p>熊本県が取り組む健康づくりに関するPR・資料配布。健康づくり推進キャラクター「ASO坊健太くん」もやってくる!</p> | <p><b>20</b> マッチングスペース (その他)</p> <p>出展企業と健康づくりに関するコラボレーションをご検討されている企業・団体の方が打ち合わせ等でご利用いただけます。</p>              |