

スマート・ライフ・プロジェクトテーマ別マークを作成

「健康寿命を延ばそう」をきっかけに、行動をひろげる。社会を変える。

私たちは、人生百年時代を生きています。でも本当に大切なのは、元気で、楽しく、自分らしくできるだけ長く健康な毎日を過ごすこと。健康づくりの取り組みを少しずつ積み重ねることが、未来をつくる第一歩です。スマート・ライフ・プロジェクトは「運動」「食生活」「禁煙」「睡眠」「健診・検診」「女性の健康」の6つのテーマを通じて、健康寿命をのばす取り組みを推進しています(厚生労働省引用)



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



良質な睡眠

睡眠の量と質を確保しよう



健診・検診

定期的に自分を知らる

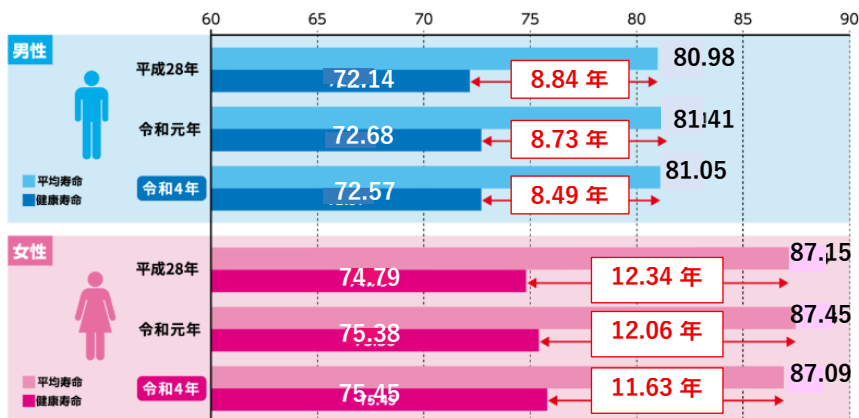


女性の健康

ライフステージごとの健康課題を知ろう



←詳細はコチラ



○平均寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」○健康寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年人口動態統計」厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年国民生活基礎調査」
※平成28年(2016)調査では熊本県は震災の影響で調査なし

健康寿命とは

「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過ごせる期間を指します。令和元年の調査では、日本の平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳ですが、健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳と、約 10 年の差があります。この差を縮めるためには、疾病予防や介護予防、健康増進が重要であり、それにより人々が心身ともに健やかに暮らせる社会の実現が期待されます。

第14回 大阪880万人訓練 いざという時のために 今できることを!!



令和7年 11月5日(水)

訓練一斉開始!

10:00 地震発生(訓練開始)

10:03 大津波警報の発表
(エリアメール/緊急速報メールの配信)

デザイン制作:大阪府立工芸高等学校
3年 山田千奈さん

障がいがある方の口腔の健康を 大阪府歯科衛生士会がサポートします



お困りごとをご相談ください

口を開けてくれない ハブラシをかんでしまう 歯みがきを嫌がる 歯みがきすると血が出る

毎日の歯みがきが笑顔につながるように
まずはお電話ください
お問い合わせは当会事務局へ

日本歯科衛生士会会員証が デジタル会員証になります



公団社団法人 日本歯科衛生士会

組織概要・会長挨拶・各種資料/刊行物DL 委員会 入会案内 研修・学習・認定

歯科衛生士の方へ ホーム 会員ページ / 会員ページ TOP

会員ページ TOP

公団社団法人 日本歯科衛生士会 正会員証

会員No. 入会 本年度入金済み

お名前

所属会 大阪府歯科衛生士会

8月から日本歯科衛生士会ウェブサイト
会員ページTOPにデジタル会員証が表示
されています。それに伴い、従来のカード
型会員証の発行は停止します。
詳しくは日衛だより Vol.89 にて