

# くまもと スマートライフプロジェクト ～みんなで健康寿命をのばそう～

くまもとスマートライフプロジェクトは、  
県民の健康寿命をのばすために、  
企業・団体等の皆様と一緒に健康づくり  
活動の実践を促すものです。

## スマートウォーク

Smart Walk



適度な運動

## スマートリフレッシュ

Smart Refresh



十分な  
睡眠

## スマートイート

Smart Eat



適切な  
食生活

# 6

## ACTION

### スマートオーラルケア

Smart Oral Care

歯と口腔の  
ケア



### スマートブレス

Smart Breath

禁煙



### スマートチェック

Smart Check

健診や  
がん検診受診

