

10月

 は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間です！

大分県では、「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間に併せて、9月と11月を合わせた3か月間に様々なイベントを実施し、県民総ぐるみの健康づくりを推進しています。

健康寿命を延ばす3つの鍵 ＜1日の目安＞



うま塩！
おいしく減塩



もっと野菜！
プラス1皿



歩こう！
動こう！
プラス10分

もっと野菜レシピ
公開中



健康アプリ
あるとっく
—OITA—



Android
QRコード

iPhone
QRコード

＼県主催のイベント情報のお知らせ／

健康寿命日本一おおいた推進フォーラム

参加無料
申込不要

大分県では、多くの団体や企業等と連携して県民総参加で健康づくりに取り組むことにより、すべての県民が生涯にわたり活力ある生活が送れるよう「健康寿命日本一」の実現を目指しています。

そこで「健康寿命日本一」に向けた取組を広く普及するため、「健康寿命日本一おおいた推進フォーラム」を今年は初めて佐伯市で開催します。



とき

2025年
11/1(土) 9:30～13:00

ところ

トキハインダストリー
佐伯店



とき

2025年
11/15(土) 9:30～15:00

ところ

トキハインダストリー
あけのアクロスタウン

健康寿命日本一おうえん企業ブースや体験ミニイベントなど、
楽しく健康について考える機会です。
みなさまのお越しをお待ちしております！！

詳しくはこちら
県HPをチェック▶▶



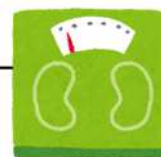
【問い合わせ先】大分県福祉保健部県民健康増進課 健康寿命延伸班

TEL:097-506-2777 FAX:097-506-1730

～健康になるための習慣を身につけよう～

ヒント3

毎日体重をはかろう



太りすぎは生活習慣病を招きやすく、やせ過ぎは体力・免疫力の低下や骨粗しょう症のリスクを高めます。
年齢ごとのBMI範囲を参考に、毎日同じ時間に体重をはかり増減をチェックしましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

＜健康的なBMIの目安＞ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

18～49歳	50～64歳	65～74歳
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9