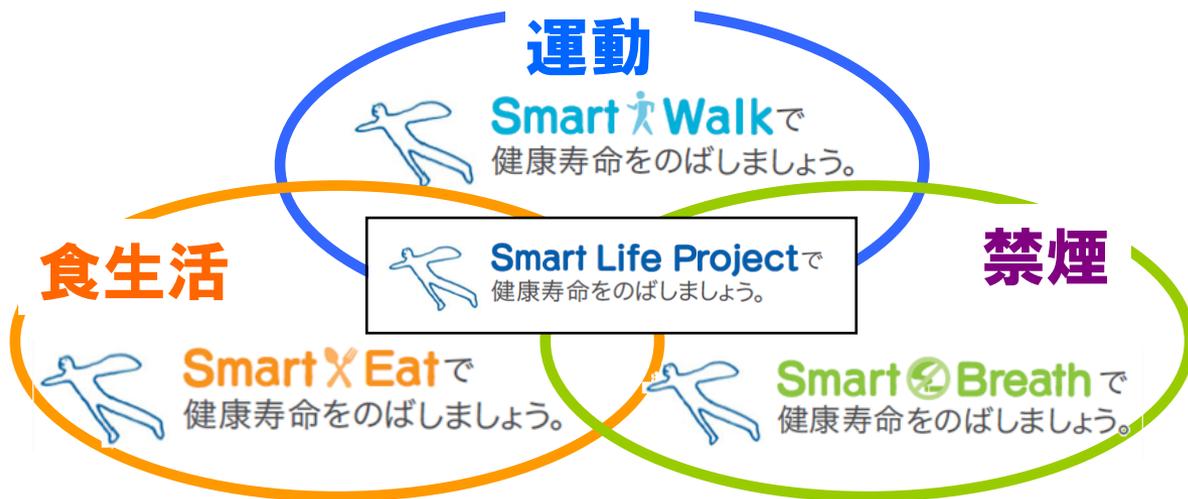


資料2 「Smart Life Project」が提案する3つのアクション

“健康寿命をのばしましょう。”
をスローガンに、「運動、食生活、禁煙」で具体的なアクションを呼びかけます。象徴的なアクションを設定し、そのネーミングとロゴを作成しました。



推奨するアクション例（メッセージ）

 **Smart Walk**で健康寿命をのばしましょう。



例えば、毎日10分の運動を。

通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。

それは、立派な運動になります。

1日に10分間の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。

 **Smart Eat**で健康寿命をのばしましょう。



例えば、1日プラス100gの野菜を。

日本人は1日250gの野菜を採っています。

1日にあと+100gの野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

 **Smart Breath**で健康寿命をのばしましょう。



例えば、禁煙の促進。

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、

肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。