

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6つの鍵



うま塩！
もっと野菜！



「あるとつく」で
お得に健康！



ストレス・悩み
は誰かに相談を



喫煙・受動喫煙
の影響をしろ



全身の健康は
お口から



健診を
受けに行こう！



お知らせ／

健康応援！食の健康応援団 秋のお弁当キャンペーン

対象店舗で販売される弁当に特別なシールがついています。
そのシールをめくって「あるとつく」のミッションから二次元コード
を読み取ると、抽選券を2枚ゲットできます！

開催期間

2026年
10/17(土)～11月16日(月)

さらに、アンケートをご回答いただいた方の中から
抽選で100名様にQuoカードpay(500円分)をプレゼント！



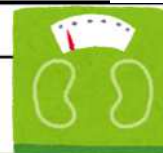
【問い合わせ先】大分県福祉保健部県民健康増進課 健康寿命延伸班
代表TEL:097-506-2865 FAX:097-506-1730

対象店舗等 詳細
県HPをチェック▶▶



～健康になるための習慣を身につけよう～

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