

第4次熊本県健康食生活・食育推進計画

～人生100年時代を健康で心豊かに生きるための食（食生活・食文化・食環境）を育むくまもと～

熊本県民食生活指針(第6次)

伸ばそう！健康寿命！！

人生100年時代を健康で心豊かに生きるために、県民の皆さまにどのような食生活を送っていただきたいかを示した食行動の手引きです。

指針 2

適切な量と
バランスの良い
食事で適正体重を
維持しましょう

指針 1

食を楽しみ
大切にすることを
持ちましょう

指針 3

災害時に備え
食料等を備蓄
しましょう



©2010熊本県くまモン

令和6年11月
熊本県健康福祉部健康局
健康づくり推進課



健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
ASO坊健太くん