

# LONG HAPPY LIFE PROJECT

ふじ33プログラムは  
健康寿命をのばすプロジェクトです!

自分の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣を獲得するために、ふじ33プログラムを開発しました。仲間と一緒に、自己評価・実践を繰り返すことで、ステップアップ・レベルアップする内容となっています。



いきがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
チャッピーの静岡県

操作が  
簡単!

グラフ  
表示で  
ヤル気UP

仲間と  
励まし  
合える

iOS、Android対応  
スマートフォン  
専用アプリ登場!



推奨動作環境/iOS6~、Android4.x~  
価格/無料

「健康寿命をのばそう! Award」

厚生労働大臣最優秀賞受賞!

平成24年度、厚生労働省が創設した、健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組の表彰制度「第1回健康寿命をのばそう!アワード」において、本県の「健康寿命日本一に向けた「ふじのくに」の挑戦」が全ての取組の中で最も優れているとして、「厚生労働大臣最優秀賞」を受賞しました。



静岡県



中画面は開発中の  
イメージです

## ● ふじ33アプリのダウンロード方法



左のQRコードで  
ダウンロードページにジャンプ!



App Store、Playストアからもダウンロード  
できます。「ふじ33アプリ」で検索!

## ● ふじ33アプリの使い方

### STEP 1 登録

メールアドレスや身長など、  
基本情報を登録します

### STEP 2 ログイン

登録時に入力したメールアドレ  
スとパスワードでログイン

### STEP 3 自己チェック

質問に答えながらあなたの  
生活習慣をチェックします

### STEP 4 目標設定

運動や食生活、社会参加などに  
ついて目標を設定します

# START!



いきがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
ちゃっぴー 静岡県

## ● 仲間を誘おう!

一緒に励まし合える仲間がいれば毎日  
だって続けられる! 「ふじ33プログラム」は  
3人1組でまずは3カ月実践することが目標。  
パートナーとなる仲間を誘おう!

## ● パソコンでもできるよ!

インターネット用のブラウザを使い、パソコン上で  
「ふじ33アプリ」を操作することもできます。  
<http://fuji33.shizuoka-kenzou.jp/>



HAVE A LONG HAPPY LIFE

## ●●● ふじ33プログラム

お問い合わせ 静岡県健康福祉部 健康増進課(健康増進班)

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 tel:054-221-2779

ふじ33プログラムについて詳しくはこちら [ふじ33プログラム](#) で [検索](#)

静岡県健康福祉部 健康増進課(総合健康班)

〒411-0801 静岡市三島市谷田2276 tel:055-973-7000



静岡県