

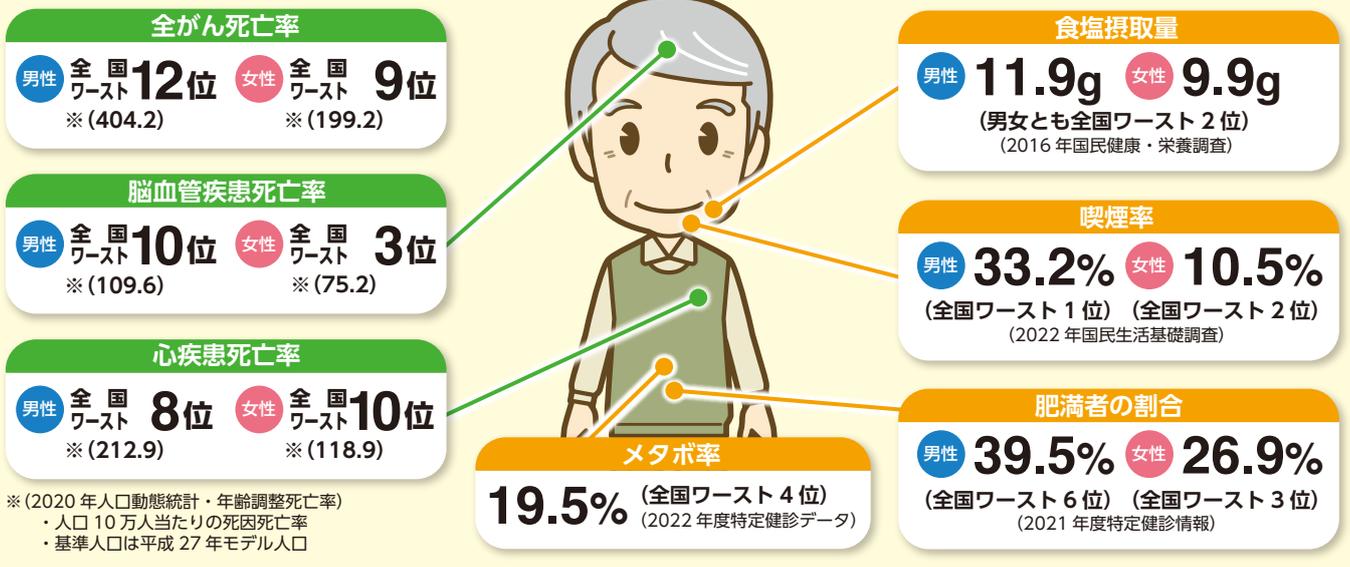
# 減塩・禁煙・脱肥満

県では、誰もがすこやかにいきいきと活躍できる笑顔あふれる健康長寿ふくしまの実現に向けて、重点スローガン「みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満」の下、オールふくしまで生活習慣改善に向けた取り組みを推進しています。

皆さんもご自分の生活習慣を振り返り、健康づくりにチャレンジしてみましょ。

## 福島県民の健康指標は？

皆さんは、福島県民の健康状態を知っていますか？



## みんなで健康づくり！ 役立ち情報はこちら！

さまざまな生活習慣病のリスク因子となるメタボリックシンドロームや脂質異常症などの改善のためには、適切な生活習慣(バランスの良い食生活、適度な運動、喫煙防止など)を意識することが大切です。

県では、健康に関する情報をYouTubeチャンネルやInstagramなどで発信するとともに、県民の皆さんに実践していただきたい7つの健康的な生活習慣を『FUKUSHIMA 推しの健活7(セブン)』として定め、周知しています。

### FUKUSHIMA 7 推しの健活

福島県が「推す」健康的な7つの生活習慣。これらの習慣を意識して健康的な毎日を通しましょう!!

	<b>食生活</b>	野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しよう 1日当たり：野菜350g以上・食塩6.5gまで
	<b>運動</b>	毎日8,000歩!! 習慣的な運動を心がけよう
	<b>適正体重</b>	適正体重について知ろう・維持しよう 適正体重: BMI18.5~25 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
	<b>適正飲酒</b>	お酒の飲み過ぎに注意しよう 1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで
	<b>禁煙</b>	タバコから自分と周囲の人を守ろう
	<b>睡眠</b>	質の良い十分な睡眠をとろう 睡眠時間の目安: 6時間~9時間(60歳以上: 6時間~8時間)
	<b>健診検診</b>	健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を定期的に受けよう



### ●ふくしま推しの健活フェスタ

日時: 12月7日(土)  
 場所: ビッグパレットふくしま  
 多目的展示ホールA・B

詳しくは  
こちら



健康づくりを学び、実践できる参加・体験型のイベントです。豪華ゲストによるステージに加え、食や運動などの魅力的なブースが盛りだくさんです。

### ●健康ふくしまポータルサイト



### ●健康づくり推進課 YouTubeチャンネル



### ●減塩・ベジ・ファースト Instagram





肥満を解消するためには、食生活の見直しと併せて、ウォーキングやジョギングなどの運動を習慣づけることが有効です。

定期的な運動は、心身の健康を向上させるだけでなく、ストレスの軽減にも役立ちます。

1日あたり  
目標  
8,000歩



### ふくしま健民アプリ



「ふくしま健民アプリ」は、健康維持につながる生活習慣の定着を図ることを目的としたいつでもどこでも楽しく気軽に参加できるアプリです。

日々の健康づくりの活動がポイント化され、目標ポイントに達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます。このカードを提示すると、県内約1,700の協力店で特典を受けることができます。



### ふくしま測って健康チャレンジ



現在、体重・歩数・食事にかかった時間※をアプリへ記録し、その記録回数に応じてプレゼントに応募できる「ふくしま測って健康チャレンジ」を開催しています。

ぜひご参加ください。

※食べる速度とメタボリックシンドロームや脂質異常症には関連があり、食べる速度が速いほどメタボリックシンドロームなどのリスクが高まります。



禁煙を考えている方は、専門家に相談してみるのも一つの方法です。県では禁煙外来一覧をホームページで公開しています。

福島県 禁煙外来 検索



### 空気のきれいな施設・車両

公共施設や事業所、飲食店、タクシーなどでの受動喫煙を防止するため、禁煙の施設や車両を「空気のきれいな施設・車両」として認証しています。

認証数は施設2,791件、車両1,062台(令和6年9月末時点)と年々増加中です。

禁煙のお店や施設、車両を探したいときはこちら

福島県 空気のきれいな施設 検索



### たばこ川柳コンテスト作品募集中です!

たばこの煙による健康への影響や、受動喫煙のない社会に向けたあなたの思いを川柳にしてみませんか?

詳細・応募は二次元コードから。応募期間は12月8日(日)まで

応募フォームはこちら

