FUKUSHIMA SEVEN 推しの健活 7

生活習慣チェックシート

あなたの“健活”指数はどのくらい？
生活習慣を振り返って、あなたに合った
健康づくりに取り組みましょう！

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満

7つの“推し”の健活	生活習慣についての質問と回答欄	○できている…2点　△まあまあ…1点　×できていない…0点
① 食生活	Q 野菜をちゃんと食べている？減塩に気を付けている？	A　点
② 運動	Q 毎日8,000歩、歩いている？	A　点
③ 適正体重	Q 自分の適正体重を知って、維持している？	A　点
④ 適正飲酒	Q お酒の適量を知っている？飲み過ぎていない？	A　点
⑤ 禁煙	Q 禁煙している？	A　点
⑥ 睡眠	Q ちゃんと眠れている？	A　点
⑦ 健診・検診	Q 健診、検診を定期的に受けている？	A　点

食生活

1日当たり野菜350g以上　両手で3杯分程度 ×3　食塩6.5gまで

運動

ふくしま健民アプリ なら歩数が分かって特典もゲット！

iPhone端末へインストール　Android端末へインストール

適正体重

BMI値18.5以上25未満が適正体重！
BMI値＝体重kg÷(身長m)2

身長170cmで体重75kgの方は 75÷(1.7×1.7)=25.95

18.5未満	痩せ
18.5以上25未満	適正体重
25以上	肥満

適正飲酒

1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本（500ml）まで

禁煙

禁煙は、循環機能の改善、心臓発作のリスク減など健康改善効果が期待できます。

睡眠

睡眠時間の目安は6～9時間（60歳以上は6時間～8時間）

健診・検診

がんは早期に発見できるほど治る可能性が高くなる！

合計　　/14点