

# ふくしま健康応援だよりの活用について

福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

相双保健福祉事務所では、福島県の健康状態や健康づくり・食生活改善に向けた取組を発信するために、「ふくしま健康応援だより」を発行しています。  
 応援だよりは、当所のホームページからダウンロードできますので、卓上メモやポスター、チラシの作成等にぜひご活用ください。



ふくしま健康応援だよりはコチラ！

## 応援だより Vol.1 | R5.6発行

- 福島県の健康指標
- ベジ・ファースト、減塩のポイント

令和5年6月発行 | ふくしま健康応援だより vol.1  
 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

### 6月は「食育月間」です！

— あなたの食習慣を見直してみよう —

#### ご存じですか!? 福島県の健康指標

<b>メタボ該当者</b> 全国ワースト <b>4</b> 位 <small>※10歳以上人口</small>	<b>高血圧該当者</b> 全国ワースト <b>8</b> 位 <small>※10歳以上人口</small>	<b>急性心筋梗塞の死亡率</b> 全国ワースト <b>1</b> 位 <small>※10歳以上人口</small>
<b>食塩摂取量</b> 全国ワースト <b>2</b> 位 <small>※10歳以上人口</small>	<b>糖尿病該当者</b> 全国ワースト <b>8</b> 位 <small>※10歳以上人口</small>	

福島県の健康指標は、「ヤバい」状況です!!

こうした生活習慣病の予防には、毎日の食習慣のちよとしたコツを知ることが大切です!  
 あなたの食習慣を手軽に改善できる「具体的なアクション」を2つお知らせします!

令和5年6月発行 | ふくしま健康応援だより vol.1

### 今日から実践!

#### あなたの「食習慣」を見直す2つのアクション!!

- 1 一口目は野菜から! 野菜から食べる「ベジ・ファースト」実践!**  
 一口目に野菜をよく噛んでゆっくり食べることで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります!  
 野菜を食べることを意識することで、食事のバランスも整います!
- 2 あなたの未来を守る! 毎日の食生活に少しの「減塩」を!**  
 減塩は、高血圧や腎臓、脳の血管や心臓の病気を予防します。減塩は毎日の積み重ねが大切です!  
 ※ナトリウム調味料を減塩食品に変えてみるなど、小さなことから取り組んでいきましょう!

★さらに詳しく知りたい方はコチラ!

<b>福島県の食育の取組</b> 「ふくしまの食育」 	<b>ベジ・ファーストの取組</b> 健康ふくしまポータルサイト 	<b>食生活改善のお役立ち情報</b> 福島県栄養士会HP 
-----------------------------------	---	--------------------------------------

お問い合わせ先 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課  
 TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139

## 応援だより Vol.2 | R5.12発行

- ふくしま推しの健活7
- メタボ予防のポイント

令和5年12月発行 | ふくしま健康応援だより vol.2  
 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

### FUKUSHIMA 推しの健活7

県では、県民の健康指標の改善に向け、推奨する7つの生活習慣を「ふくしま 推しの健活 7 (けんかつ セブン)」にまとめ、発信しています。  
 これらの習慣を意識して、健康的な毎日を過ごしましょう!

<b>食生活</b> 野菜や果物(※)を必ず摂り、減塩を意識しよう <small>※1日あたり野菜300g以上・果物150g以上</small>	<b>禁煙</b> タバコから自分と周囲の人を守ろう
<b>運動</b> 毎日1,000歩以上歩いたり運動を心がけよう	<b>睡眠</b> 質の良い十分な睡眠をとろう <small>※睡眠時間目安は1日7時間以上(10歳以上)・7.5時間以上(10歳未満)</small>
<b>適正体重</b> 適正体重について確認しよう <small>※BMI値 18.5以上24.9以下 BMI値 18.5・19.9未満(10歳未満)</small>	<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
<b>適正飲酒</b> お酒の飲み過ぎに注意しよう <small>※1日あたり男性は2杯、女性は1杯(1000kcal以内)</small>	<b>健康ふくしまポータルサイト</b> 

健康ふくしまポータルサイト 検索

令和5年12月発行 | ふくしま健康応援だより vol.2

### メタボの予防改善は日々の生活習慣を見直すことから始まります!

BMI値、食事時間、歩数の目安  
 BMI値、食事時間、歩数をチェックしましょう!  
(計測方法)

<b>BMI値</b> BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗 18.5以上24.9未満(適正体重) 25.0以上(肥満)	<b>食事時間</b> 1食20分以上が目安!	<b>歩数</b> 1日8,000歩以上が目安!
---	----------------------------	-----------------------------

メタボリックシンドロームとは?  
 ウエスト周囲径が男性は90cm以上、女性は85cm以上、かつ高血圧・高血糖・高脂血症のうち2つ以上が基準値を超過する状態を指します。

<b>中性脂肪</b> 男性 150mg/dL以上、女性 110mg/dL以上	<b>高血圧</b> 収縮期血圧 130mmHg以上、舒張期血圧 85mmHg以上
<b>高血糖</b> 空腹時血糖 126mg/dL以上、HbA1c 6.5%以上	<b>高脂血症</b> 総コレステロール 220mg/dL以上、LDLコレステロール 160mg/dL以上

3つのうち2つ以上該当

お問い合わせ先 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課  
 TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139