

第三次健康ふくしま21計画 3つの重点スローガン！



今、福島県の健康課題が注目されています

食塩摂取量

全国ワースト2位
H28
国民健康・栄養調査

喫煙該当者

男性全国ワースト1位
女性全国ワースト2位
2022年国民生活基礎調査

メタボ該当者

全国4位
R2特定健診データ



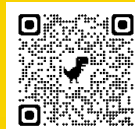
■福島県が『推す』7つの生活習慣■

できることから
はじめよう！

FUKUSHIMA おけんかつ 推しの健活



健康ふくしま
ポータルサイト



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過ごしましょう!!

1



食生活

野菜からゆっくり食えることと、減塩を意識しよう
1日当たり：野菜350g以上・食塩6.5gまで

2



運動

毎日8,000歩!!習慣的な運動を心がけよう

3



適正 体重

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

4



適正 飲酒

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

5



禁煙

タバコから自分と周囲の人を守ろう

6



睡眠

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)

7



健診 検診

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

みんなでチャレンジ!

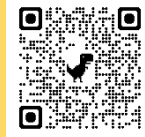
減塩・禁煙・脱肥満

第一弾 適塩からチャレンジ!

適塩とは、県民一人ひとりが適正量の塩分摂取につなげるための取り組みのことをいいます。

- 食塩摂取量の1日あたりの目標量は、20歳以上の**男性7.5g未満、女性6.5g未満**、
 - 高血圧やCKD(慢性腎臓病)の重症化予防を目的とした量は**6g未満**
- 「厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020版」

うつくしま健康応援店『募集中』



県内のうつくしま健康応援店登録店舗QRコードよりご覧いただけます



ポイントは「おいしく減塩」
本県の豊かな発酵文化である味噌・醤油等のうま味を生かし、無理なく続けることです

『調理編』作り方で食塩カットしよう!

- ①調味料に含まれる食塩量を知ろう!
しょうゆ、みそ、ドレッシング、ソース等に含まれる食塩量をチェック
- ②酸味を生かそう!
酢やレモン、かんきつ類で味付けに酸味をプラス
- ③天然食品でだしをとろう!
こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しシイタケなどからは、塩分が少なくても美味しく感じる『うまみ味』があります
- ④旬の食材を選ぼう!
新鮮な旬の食材は、その食材の美味しさが生きており、濃い味付けをしなくても満足できます
- ⑤香辛料・香味野菜・種実類を活用しよう!
 - 香辛料 カレー粉、からし、わさび、とうがらし、しょうがなど
 - 香味野菜 しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど
 - 種実類 ごま、くるみ、ピーナッツなど



『ふくしま健康応援メニュー』についてQRコードよりご覧いただけます。



県民のみなさま! 適塩チャレンジにどうぞお役立てください