

## 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