

～5年後、10年後も健康でいる自信はありますか？～

健康の大切さに気づくのは、体に不調を感じたときが多いものです。
あなたを大切に思う人のためにも、自分の健康を見直してみましょう。

福島県民の生活習慣に関する指標

食塩摂取量

男性 **11.9g**
女性 **9.9g**

男女ともに
全国ワースト2位

(2016年国民健康・栄養調査)

喫煙率

男性 **33.2%**
女性 **10.5%**

全国ワースト2位

(2022年国民生活基礎調査)

肥満者の割合

男性 **39.5%**
女性 **26.9%**

全国ワースト3位

(2021年度特定健診情報)

メタボリック シンドローム 該当者の割合

19.5%

全国ワースト4位

(2022年度特定健診データ)

福島県が推す健康的な7つの生活習慣

FUKUSHIMA SEVEN
推しの健活 7



第三次健康ふくしま21計画
健康づくり重点スローガン

特に、
次のことを
意識して
みましょう!

みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満

みんなでチャレンジ!



おいしく減塩できる「ふくしま健康
応援メニュー」を公開しています。

ふくしま健康応援メニュー 検索
二次元コードからもアクセスできます

1日あたり目標量

男性 **7.5g**まで

女性 **6.5g**まで

みんなでチャレンジ!



禁煙治療ができる医療機関を
公開しています。

福島県 禁煙外来 検索
二次元コードからもアクセスできます

はじめよう禁煙!



みんなでチャレンジ!



ふくしま健民アプリは気軽に楽しく
運動ができるスマホアプリです。

ふくしま健民アプリ 検索
iPhone 端末へインストール
Android 端末へインストール

1日あたり目標

8,000歩

野菜350g



✨ 幸せに過ごすためには、一人一人の健康が何よりも大切です。 ✨
健康で笑顔あふれる人生を築いていきましょう。 ✨