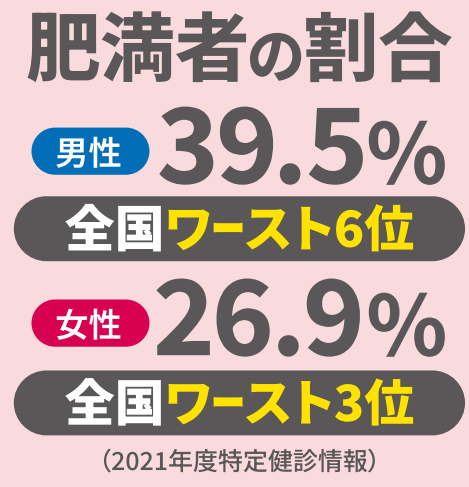
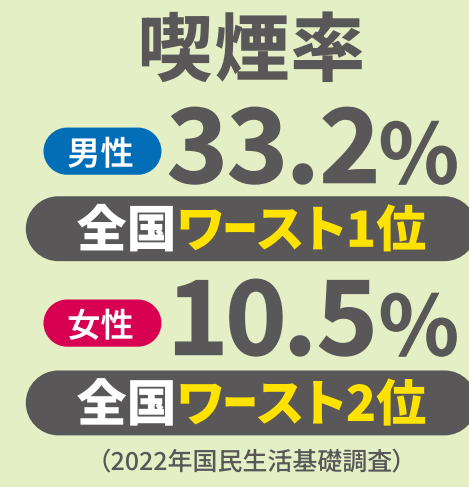
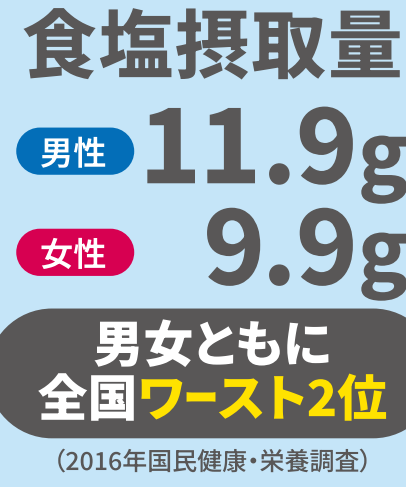


# ～5年後、10年後も健康でいる自信はありますか？～

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



## 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

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 適正体重
- 4 適正飲酒
- 5 禁煙
- 6 睡眠
- 7 健診・検診

## 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!

# 減塩・禁煙・脱肥満

**減塩**

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

**禁煙**

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!

**脱肥満**

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 二次元コードからインストール  
Android 二次元コードからインストール

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。

# 健康長寿ふくしまトップセミナー

2025年1月23日/ウィル福島 アクティおろしまち コンベンションホールB

「オールふくしま」での健康づくりの取り組みを推進するための健康長寿ふくしまトップセミナーは1月23日、福島市のウィル福島アクティおろしまちで開催されました。市町村長をはじめ自治体関係者や企業経営者、健康長寿ふくしま協議会委員ら約200人が参加、基調講演や多角的な視点で今後の健康づくりについて意見交換するパネルディスカッションなどを行い、地域・職域の協働による健康づくりに向けた意識を共有しました。

## 減塩・禁煙・脱肥満

福島県では、県民の健康長寿実現に向けて健康指標改善が喫緊の課題となっている「減塩」「禁煙」「脱肥満」を重点とした健康づくりの取り組みを推進しています。

## 基調講演 これからの健康づくりと 地域・職域の協働



辻 一郎 氏

2040年に人口構成が大きく変わる予測となっており、問題となるのは高齢者人口の増加だけでなく、出生率の減少による人口減少です。働く人を増やすためには健康寿命の延伸を進め、就業期間を延ばすことが重要になります。

## 自然に健康になれる 社会環境整備が重要

これからは自然に健康になれるような社会環境に変える必要があります。喫煙率が高かったり、健康づくりが進まない社会では、費用を減らすだけでなく、社会的な取り組みも必要です。健康づくりを進め、就業期間を延ばすことが重要になります。

# オールふくしまで 健康づくり推進

## パネルディスカッション 健康長寿ふくしまの 実現に向けて



内堀 雅雄 知事

- パネリスト
- 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 名誉教授・客員教授 辻 一郎 氏
  - 知事 内堀 雅雄 知事
  - 東陽電気工事代表取締役 石川 格子 氏

## 「楽しい健康づくり」に注力

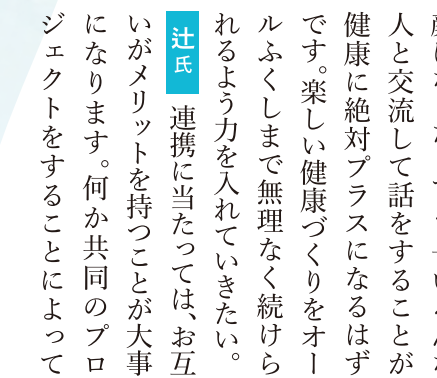
健康になる社会をつくること、意識をしながら健康づくりに関われるようにすることが重要です。健康づくりは、健康づくりの推進に重要な役割を果たしています。

## 健康づくりで人も地域も経済も元気に

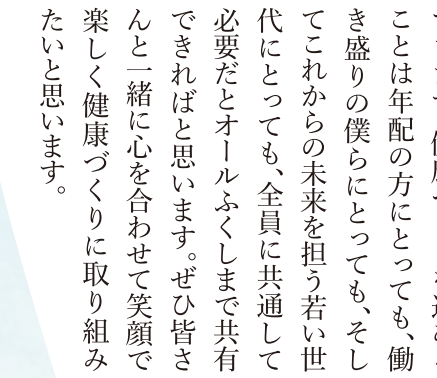
健康づくりは、健康づくりの推進に重要な役割を果たしています。健康づくりは、健康づくりの推進に重要な役割を果たしています。



辻 一郎 氏



辻 一郎 氏



辻 一郎 氏

## 持続可能な企業経営に不可欠な「健康経営」実践の4ステップ

**STEP 1 「健康事業所宣言」をしましょう\***  
健康経営に積極的に取り組むために「健康事業所宣言」をして、健康づくりをスタートしましょう。

**STEP 2 職場の健康づくりプランを作成**  
健康診断の結果をもとに、従業員の健康状態と課題を把握し対策を検討しましょう。

**STEP 3 健康づくりメニューに取り組みしましょう**  
● 高血圧対策 (食生活・アルコール)  
● 禁煙対策  
● 運動の推進  
● メンタルヘルス対策

**STEP 4 ふくしま健康経営優良事業所の認定を取得**  
詳しくはホームページで「ふくしま健康経営優良事業所の認定」を参照してください。

**健康経営のメリット**  
従業員の健康づくりに取り組むことによって、企業の経営面にも大きな成果が期待されます。  
▶ 生産性の向上  
▶ 人材の確保  
▶ イメージアップ  
▶ リスクマネジメント

FUKUSHIMA 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!

○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	野菜をちゃんと食べている? 減塩に気を付けている?	1日あたり野菜350g以上 両手で3杯分程度 ×3 食塩6.5gまで	A	5 禁煙	禁煙している?	禁煙は、循環機能の改善、心臓発作のリスク減など健康効果も期待できます。	A
2 運動	毎日8,000歩、歩いている?	ふくしま健民アプリなら歩数が分かって特典もゲット!	A	6 睡眠	ちゃんと眠れている?	睡眠時間の目安は6~9時間 (60歳以上は6時間~8時間)	A
3 適正体重	自分の適正体重を知って、維持している?	BMI値(18.5以上25未満が適正体重) BMI値=体重kg÷(身長m) <sup>2</sup> 75÷(1.7×1.7)=25.95 25以上 肥満	A	7 健診・検診	健診、検診を定期的受けている?	がんは早期に発見できるほど治る可能性が高くなる!	A
4 適正飲酒	お酒の適量を知っている? 飲み過ぎている?	1日あたり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで	A	合計		平均点は9.6点	10点以上を目指しましょう!