

6月は食育月間！ | 毎日の生活習慣や食事を見直してみましょう

- 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。
- あなたとあなたを大切に思う人のためにも、自分の健康や食生活を見直してみませんか？

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%**

全国ワースト1位

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%**

全国ワースト6位

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)

健康づくり、何かからはじめたらよいか分からない方は・・・

特に、
次のことを
意識して
みましょう！

第三次健康ふくしま21計画
健康づくり重点スローガン

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！ 減塩！



- 福島県内の食塩摂取量は、男性11.9g、女性9.9gで、男女とも**全国ワースト2位**となっています。
- 1日の食塩摂取量の目標量は、男性が7.5g、女性が6.5gで、**男女とも3g以上も多い状況**です。
- 減塩は毎日の積み重ねが大切です。すこしの工夫で、おいしく、無理なく減塩に取り組んでいきましょう！

“すこしの工夫で”おいしく減塩！

☆麺類の汁は残す！



スープを残すと、食塩摂取量を1/2～1/3に抑えることができます！

☆ソースや醤油をかける前に味わって！



いきなりかけずに、味わってから少しづつかけましょう！

☆減塩レシピ等の活用を！

県では、おいしく減塩できる、「ふくしま健康応援メニュー」を福島県ホームページで公開しています！

☆お酢や香味野菜を上手に活用！



調味料を使わずに、味付けにアクセントをつけましょう！

☆栄養成分表示をチェック！



“食塩相当量”の表示を確認してみましょう！

メニューはコチラ



“減塩・適塩商品”を活用しましょう！

- ・ 県中保健福祉事務所では、減塩や適塩商品を手に取りやすくするため、県中管内のスーパーやドラッグストアと連携し、減塩商品や適塩のお惣菜コーナーにPOPを掲示しています。

POPのデザインはこちら



福島県・県中圏城市町村・福島県食育応援企業



福島県県中保健福祉事務所・県中圏城市町村・福島県食育応援企業

ふだんの調味料を減塩の商品に切り替えるだけでも減塩の第一歩となります！

スーパーやドラッグストアの調味料コーナーやお惣菜コーナーに立ち寄った際にチェックしてみてください

みんなでチャレンジ！ 禁煙！

- 福島県内の喫煙率は、男性33.2%で**全国ワースト1位**。女性は10.5%で**全国ワースト2位**となっています。
- 男女合わせた喫煙率は、21.4%（全国平均16.1%）で**全国ワースト1位**となっており、他県と比べても受動喫煙にあう可能性が高い状況にあります。
- そのため、福島県では喫煙者の減少に向けた取組と受動喫煙防止対策の取組を推進しています。



“禁煙にチャレンジ”したい方へ！

ステップ1：ニコチンの依存度を知しましょう

- 禁煙の第1歩は自分のニコチン依存度を
知ることです。
- QRコードにアクセスして、ニコチン依存度を
チェックしてみましょう。



ステップ2：まずは3日間の禁煙からスタート！

- 体内のニコチンは、72時間で完全に抜けるといわれています。
- **まずは3日間の禁煙からスタートしてみましょう！**
- 離脱症状がつらく、一人で取り組むことが難しい場合は、
気を紛らわす方法を調べておいたり、誰かと一緒に取り組
んでみると続けることができるかもしれません。

県内の禁煙外来医療機関を利用してみましょう

- 福島県では、県内で禁煙の治療を行っている
医療機関を紹介しています。
- 一定の条件を満たすと保険が適用されます。
詳しくは医療機関にお問合せください。



“空気のきれいな施設”募集中！

福島県では、「禁煙に取り組んでいる施設」を「空気のきれいな施設」として認証し、ホームページで公表することによって、たばこを吸わない人が安心して過ごせる場所を増やしていく取組を行っています。

認証要件

屋内が終日禁煙であること

- 屋内全体がすべて禁煙であることを表示している
- ビル内施設の場合、施設のある階の共有スペースに
灰皿を置いていない

認証マークはコチラ



申請はコチラから



“熱中症”にご注意を！

県内の熱中症搬送者の6割は高齢の方
発生場所の5割は屋内で起きています！

熱中症とは

- ・「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
- ・屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、死亡してしまう場合もあります。
- ・熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のためにできること

暑さを避ける！

☆エアコンを活用



☆遮光カーテン・すだれの活用

☆外出時には
日傘や帽子の
着用



☆日陰の利用や
こまめな休憩



☆通気性のよい
衣服の着用

☆保冷剤や氷、
冷たいタオルの
利用

こまめに水分補給を！

☆室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくても、
こまめに水分を補給しましょう！



“ふくしま涼み処”を活用しましょう

- ・熱中症を予防するためには、水分補給などに加え、涼しい場所で休憩することも大切です。
- ・福島県では、暑い時にひと涼みできる場所を「ふくしま涼み処」として、公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しています。

ふくしま涼み処の目印はコチラ



ふくしま涼み処は、6月～9月にかけて
利用可能です！

設置場所はコチラ→

