

# 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