

第三次健康ふくしま21計画
健康づくり重点スローガン



～5年後、10年後も健康でいるために～
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%
●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 26.6%
●全国ワースト3位

(2021年特定健診情報)

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年特定健診データ)

【福島県が推す健康的な7つの生活習慣】



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。先ず、次のことを意識してみましょう！

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。

1日あたりの目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満



ふくしま健康応援メニュー
QRコードから検索



禁煙治療ができる
医療機関を公開しています。
はじめよう！禁煙！



福島県 禁煙外来
QRコードから検索



ふくしま県民アプリは気軽に
楽しく運動ができる
スマホアプリです
1日あたり目標
●8000歩
●野菜350g



ふくしま県民アプリ
QRコードから検索



