【健康づくりにお役立てください】　ふくしま推しの健活７チェックシートで、自身の健康を振り返りましょう！

FUKUSHIMA 推しの健活 SEVEN 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！

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満

7つの“推し”の健活	生活習慣についての質問と回答欄（○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	Q 野菜をちゃんと食べている？減塩に気を付けている？ 1日当たり野菜350g以上　両手で3杯分程度 ×3　食塩6.5gまで	A　点
② 運動	Q 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！ iPhone端末へインストール　Android端末へインストール	A　点
③ 適正体重	Q 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)2　身長170cmで体重75kgの方は 75÷(1.7×1.7)=25.95 18.5未満：痩せ／18.5以上25未満：適正体重／25以上：肥満	A　点
④ 適正飲酒	Q お酒の適量を知っている？飲み過ぎていない？ 1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本（500ml）まで	A　点
⑤ 禁煙	Q 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改善効果が期待できます。	A　点
⑥ 睡眠	Q 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　点
⑦ 健診・検診	Q 健診、検診を定期的に受けている？ がんは早期に発見できるほど治る可能性が高くなる！	A　点

あなたの合計は？

合計点数１０点以上目指し、オールふくしまで元気な人生を築いていきましょう　合計　/14点

平均点は９．６点

① 食生活　減塩編　少しの工夫でも減塩につながります！

食塩を摂りすぎると、高血圧から動脈硬化、さらに心・脳血管疾患につながります。
だし・柑橘類を使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味付けに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

お問合せ先　福島県相双保健福祉事務所　健康福祉部　健康増進課　TEL0244-26-1138/FAX0244-26-1139