

# FUKUSHIMA 推しの健活 7

県では、県民の健康指標の改善に向け、推奨する7つの生活習慣を「ふくしま 推しの健活 7（けんかつ セブン）」にまとめ、発信しています。  
これらの習慣を意識して、健康的な毎日を過ごしましょう！



## 食生活

野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しよう  
1日当たり：野菜350g以上・食塩6.5gまで



## 運動

毎日8,000歩!!習慣的な運動を心がけよう



## 適正 体重

適正体重について知ろう・維持しよう  
適正体重：BMI18.5~25 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗



## 適正 飲酒

お酒の飲み過ぎに注意しよう  
1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで



## 禁煙

タバコから自分と周囲の人を守ろう



## 睡眠

質の良い十分な睡眠をとろう  
睡眠時間の目安：6時間~9時間(60歳以上：6時間~8時間)



## 健診 検診

健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を  
定期的に受けよう

県の健康づくりの取組はコチラ！



健康ふくしまポータルサイト

検索



メタボの予防・改善は  
日々の生活習慣を  
見直すことから始まります。

## BMI値、食事時間、歩数の目安

体重・ 食事時間・ 歩数 をチェックしましょう!  
(朝・昼・夕)

BMI値 =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

身長170cmで  
体重75kgの方は  
 $75 \div (1.7 \times 1.7) = 25.95$

18.5未満	痩せ
18.5以上25未満	適正体重
25以上	肥満

**適正体重を  
維持しましょう!**

食事時間

**1食20分  
以上が目安!**

※(独)労働者健康安全機構「ゆっくり食べてみませんか」より

歩数

**1日8,000歩  
以上が目安!**

※厚生労働省「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針」より

## メタボリックシンドロームとは?

ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

ウエスト **男性 85cm以上**  
**女性 90cm以上**  
内臓脂肪面積男女ともに100cm<sup>2</sup>以上に相当

**+** 3つのうち  
**2つ以上  
該当**

- 高脂血** ・高トリグリセライド血症……150mg/dL以上  
・低HDLコレステロール血症……40mg/dL未満 > いずれかまたは両方
- 高血圧** ・最大血圧……………130mmHg以上  
・最小血圧……………85mmHg以上 > いずれかまたは両方
- 高血糖** ・空腹時血糖……110mg/dL以上

お問い合わせ先

福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課  
TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139