

# FUKUSHIMA 推しの健活

SEVEN

福島県が“推す”健康的な7つの生活習慣。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