

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

