

# 9月は健康増進普及月間です！

標語：1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

注意報

**福島県民の健康状態悪化中！**

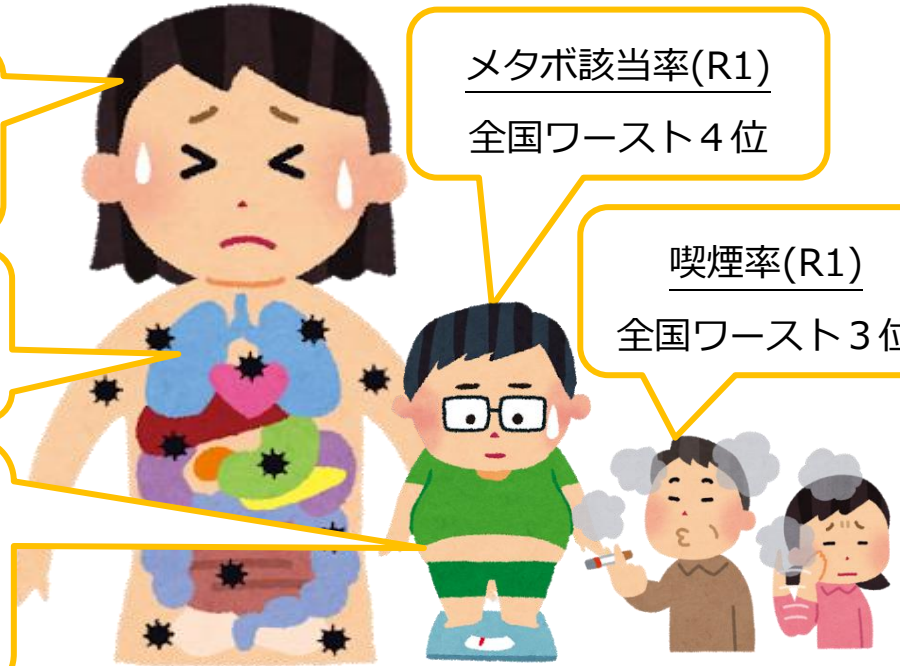
脳梗塞死亡率(H27)  
男性 全国ワースト7位  
女性 全国ワースト5位

急性心筋梗塞死亡率(H27)  
**全国ワースト1位**

1日1時間以上  
運動をしている人の割合  
全国ワースト7位

メタボ該当率(R1)  
全国ワースト4位

喫煙率(R1)  
全国ワースト3位



データ出典 メタボ該当率:特定健康診査・特定保健指導に関するデータ  
急性心筋梗塞・脳梗塞死亡率:人口動態統計、喫煙率:国民生活基礎調査  
※すべて厚生労働省発表

## 1に運動！「ふくしま健民カード」をGETして、お得に運動♪



Q ふくしま健民カードって、なに？

A 県内の協力店 1,600 店舗以上でお得な特典が受けられる健康づくり応援カードだよ！

Q どうやったらもらえるの？

A 無料のアプリをダウンロードするか、お住まいの市町村で台紙をもらって、健康づくりメニュー等へ参加し、基準ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が発行されるよ！

詳しくは、お住まいの市町村の健康づくりを担当する部署に聞いてみてね！

運動することで筋力・体力がつき、体温が上昇することで、**免疫力がアップ**するよ！  
運動を習慣にして、感染症を予防しよう！

＼詳しくはホームページで！／

ふくしま健民カード

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>



## 2 に食事☆ おいしい食事で病気予防



糖尿病や高血圧等の生活習慣病は、健康的な生活習慣を実践することで**予防・改善できる疾患**です。生活習慣病予防につながる食事のポイントについてご紹介します。



### 野菜編



### ベジ・ファースト

**野菜からゆっくりよく噛んで食べましょう**  
野菜から食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防・改善が期待できます。



### 減塩編




### おいしく減塩にチャレンジ!



1日当たりの食塩摂取の目標量は… **男性：7.5g 女性：6.5g 高血圧の人：6.0g 未満**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

- 汁物は具たくさんにしましょう → 汁が少なくなる分、食塩も少なくなります
- 麺の汁は残しましょう  → 麺類の汁には 5.5g 相当の食塩が含まれている可能性があります
- 調味料は「かける」より「つける」 → 料理に調味料が染み込まず、余分な塩分を除くことができます
- 甘味、酸味、苦味、うま味の料理を組み合わせる
- だしやスパイス、香味野菜を使って、味付けは「ちょっとうす味」でストップ!



**腹八分目を心がけましょう!** 食べ過ぎが食塩の過剰摂取や肥満につながるおそれもあります

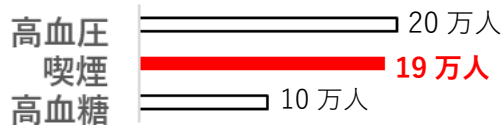
## しっかり禁煙

あなたやあなたの大切な人をたばこの煙にさらさないで!



たばこは日本人の死亡に大きく関連します

リスク要因別 1年間の関連死亡者数  
(2019年男女計 上位3位)



受動喫煙によって奪われたと推計される命  
1万5千人/年 (2015年男女計)

(厚労省 スマートライフプロジェクト HP から引用・改変)

多くの人利用する施設での受動喫煙をなくしましょう

### 原則屋内禁煙

**病院・学校**

学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等

**飲食店**

**オフィス事業所など**

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道、その他全ての施設

禁煙外来の情報  
(福島県HP)

受動喫煙の防止  
(厚生労働省HP)

