

測れば見えてくる、

健やかな明日。



ふくしま 測って健康 チャレンジ

参加
無料



福島県民のメタボ率は**全国ワースト4位**。

「体重」「食事時間」「歩数」を記録するキャンペーンを開催します。
まずは自分の生活を振り返り、健康づくりについて意識してみましょう！

〈キャンペーン期間〉

第1期 令和5年 9/15(金) ▶ 10/24(火)

賞品
応募期間 令和5年 10/25(水) ▶ 11/7(火)

第2期 令和5年 11/13(月) ▶ 12/22(金)

賞品
応募期間 令和5年 12/23(土) ▶ 令和6年 1/5(金)

第3期 令和6年 1/15(月) ▶ 2/23(金祝)

賞品
応募期間 令和6年 2/24(土) ▶ 3/8(金)

キャンペーンの内容



ふくしま
健民アプリ
をダウンロード
&
キャンペーンに
エントリー

- 体重……………1日1チェック
- 食事時間(朝・昼・夕) 1日3チェック
- 歩数……………1日1チェック

生活習慣の
見える化
1日5チェック
を40日
(最大200チェック)

総チェック数
に応じて
賞品に応募!

期ごとに抽選で素敵な賞品が当たる!!

A賞(180チェック)3名様

福島宿泊券 3万円分



福島県旅館ホテル生活衛生
同業組合加盟の旅館、ホテル
等約300軒でご宿泊にご
利用いただけます。



B賞
(150チェック)5名様

福島県産牛サロイン
ステーキ用 150g×3枚



C賞
(100チェック)10名様
福、笑い 2kg×2個

D賞
(50チェック)20名様

ゼビオグループ
共通商品券 3,000円分



E賞
(30チェック)40名様

メーカー協賛品



*写真はイメージです。*賞品は予告なく変更となる場合があります。*当選者の発表、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

協賛企業

主催

福島県



kikkoman

kewpie



お問い合わせ

「ふくしま測って健康チャレンジ」事務局
〒963-8032 福島県郡山市字下亀田17-7 株式会社ル・プロジェクト内
☎024-953-3125 (受付時間 平日10:00~16:00)
✉info2023@kenkou-fukushima.jp

詳しくはホームページで!





ふくしま健民アプリの使い方

1 参加する

1 ふくしま健民アプリをダウンロード!

「ふくしま健民アプリ」は、健康維持につながる生活習慣の定着を図ることを目的とした、いつでもどこでも楽しく気軽に参加でき、継続して利用できるアプリケーションです。

iPhone端末へインストール
対象OS:iOS 9.0以上
適用機種:iPhone 5s以降

Android端末へインストール
対象OS:Android 5以上
適用機種:Android 5以降を初期OSとしている機種



2 エントリーボタンを押す。

TOP画面の上にあるエントリーボタンを押す。



3 フォームに入力して登録。

エントリーフォームにニックネーム、身長、年齢、性別、市町村を入力し登録ボタンを押して完了です。

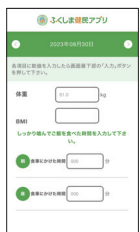


エントリーを済ませるとメイン画面が表示されます。

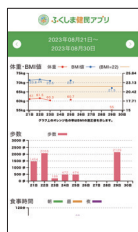
2 記録する/振り返る



メイン画面の「記録」ボタンを押すと記録画面が表示されます。体重と食事時間(朝・昼・夕)を入力してください。体重を入力するとBMI値は自動入力。歩数も自動入力されます。



メイン画面の「グラフ」ボタンを押すと、記録した体重、BMI値、食事時間、歩数がグラフ化されます。



3 応募する

TOP画面の「応募する」ボタンを押すと、応募コースが表示されます。総チェック数に応じて希望コースの「応募する」ボタンを押すと表れる応募フォームに必要事項を入力して応募してください。



アプリで体重等の見える化にチャレンジ!

※アプリ画面は開発中のため変更となる場合があります。

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!

※(後)労働者健康安全機構「ゆっく食べてみませんか!より

歩数

1日8,000歩以上が目安!

※厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より

そもそも!

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100cm²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 > いずれかまたは両方
低HDLコレステロール血症...40mg/dL未満
- 高血圧: 最大血圧...130mmHg以上 > いずれかまたは両方
最小血圧...85mmHg以上
- 高血糖: 空腹時血糖...110mg/dL以上



ほかにも!

ふくしま健民アプリをダウンロードすると賞品が当たる企画に挑戦できます!

詳しくはWEBで!



ふくしま健民プロジェクト大使企画

長沢裕さんと測ろう!



ふくしま健民プロジェクト大使の長沢裕さんと一緒に「測って健康チャレンジ」に取り組みましょう!3期合計のチェック数が長沢さんより多かった方に抽選で素敵な賞品が当たります!

福島県内テレビ局企画



測って健康レース

県内テレビ局と期ごとにチェック数で対決!見事勝利してWEBフォームから応募された方の中から抽選で素敵な賞品が当たります!