



# ふくおか健康づくり県民運動

## 健康寿命を延ばそう！

### ご存知ですか？

福岡県民の健康寿命は、全国平均を下回っています。（右図）

健康寿命を延ばすため、健康づくりに取り組みましょう！

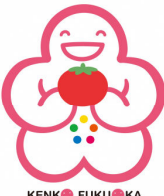
↓ 何をすればいいの？ ↓

### 県民運動の3つの取組み



#### 「みんなで受けよう！ 特定健診・がん検診」

- ・ 毎年、必ず、特定健診・がん検診を受診しましょう。
- ・ 家族や職場の同僚にも受診を呼びかけましょう。



#### 「みんなで食べよう！ 野菜たっぷりもう一皿」

- ・ 1日350g、野菜を食べましょう。
- ・ 1日あたり小さじ約半分（約2g）の減塩を目指しましょう。



#### 「みんなで始めよう！ 適度な運動」

- ・ 1回あたり30分以上、週2日以上を目標に、無理のない範囲で運動に取り組み、その取組みを続けましょう。

↓ さらに、詳しい情報を知りたい！ ↓

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイトへ、今すぐアクセス！

<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>

- ・ 食事、運動、イベントなど健康づくりに関する様々な情報を掲載
- ・ 血糖値など健診データを入力すると糖尿病など将来の生活習慣病の発症リスクを提示する「**ひさやま元気予報**」を搭載



スマホでも！

県民運動に関するお問い合わせ

福岡県保健医療介護部健康増進課

TEL 092-643-3269

