

プラスのアクションで健康寿命を延ばそう

健(検)診の受診

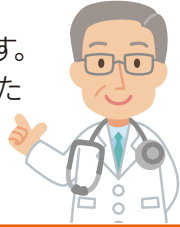
定期的に自分の体の状態をチェックしましょう。

①年に一度は、特定健診

→健診の結果、生活習慣の改善が必要な人は、保健師、管理栄養士などによる特定保健指導を受けましょう。

②がん検診は無症状のうちに

→お住まいの市町村などで実施しています。
→異変に気付く前のがん検診で発見された人が生存率が高くなるという結果が出ています。



栄養バランスの取れた食事のコツ

ごはんやパン、麺類などの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜や海藻などの「副菜」をそろえると、栄養のバランスが整います。

また、一日の野菜摂取量の目標は350グラムです。いつもの食事に野菜をプラス一皿してみませんか。



運動による健康づくり

毎日の生活の中で、無理なくできることから始めましょう。

昇るときは3階、降りるときは4階までは階段を使う

移動手段を車やバスから徒歩や自転車に変える



自然や風景を楽しみながら歩く



○九州オルレ「筑豊・香春コース」
自然を五感で感じながら、自分のペースで歩くことができる「九州オルレ」。春のおすすめ「筑豊・香春コース」は、香春丘のパノラマなどを満喫できます。

問い合わせ：(公社)福岡県観光連盟
☎092-645-0019 ファクス092-645-0020

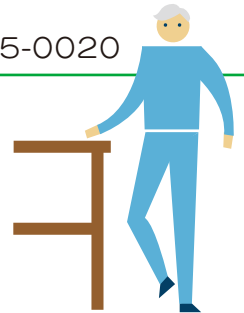
介護予防「ロコトレ」

ロコモティブシンドロームを予防する運動「ロコトレ」を始めましょう。

●片脚立ち…左右1分間ずつ、1日3回

●スクワット…深呼吸をするペースで5~6回、1日3回

 ふくおか「インターネットテレビ(<http://webtv.pref.fukuoka.lg.jp>)」でロコトレの方法を動画で分かりやすく紹介しています



「ふくおか食の健康サポート店」をご利用ください

県では、野菜をたくさん使ったメニュー、塩分やカロリーを控えたメニューなどのヘルシーメニューを提供している飲食店などを「ふくおか食の健康サポート店」として登録しています。外食するとき、惣菜などを買うときは、ぜひご利用ください。

◎登録店舗の情報など詳しくは「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」で紹介しています



ふくおか食の健康サポート店
登録店舗数1192店
(平成30年12月31日時点)

目印は
こちら!

パソコンまたはスマートフォンからご利用ください

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト

県の健康づくりに関する取り組みをはじめ、運動、食事、健(検)診など、健康づくりに関する情報を掲載しています。



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

詳しくは

ひさやま元気予報(生活習慣病発症予測)

将来の生活習慣病の発症リスクを知り、生活習慣の改善効果をシミュレーションすることができます。生活習慣を見直すきっかけとしてご利用ください。

ステップ 「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」にアクセス **ステップ** 健康診断の結果を入力

ステップ 将来の生活習慣病の発症リスクを確認 **ステップ** 運動習慣など条件を変更し、生活習慣の改善効果をシミュレーション



問い合わせ：健康増進課 ☎092-643-3269 ファクス092-643-3271