

楽しみながら健康づくりを!



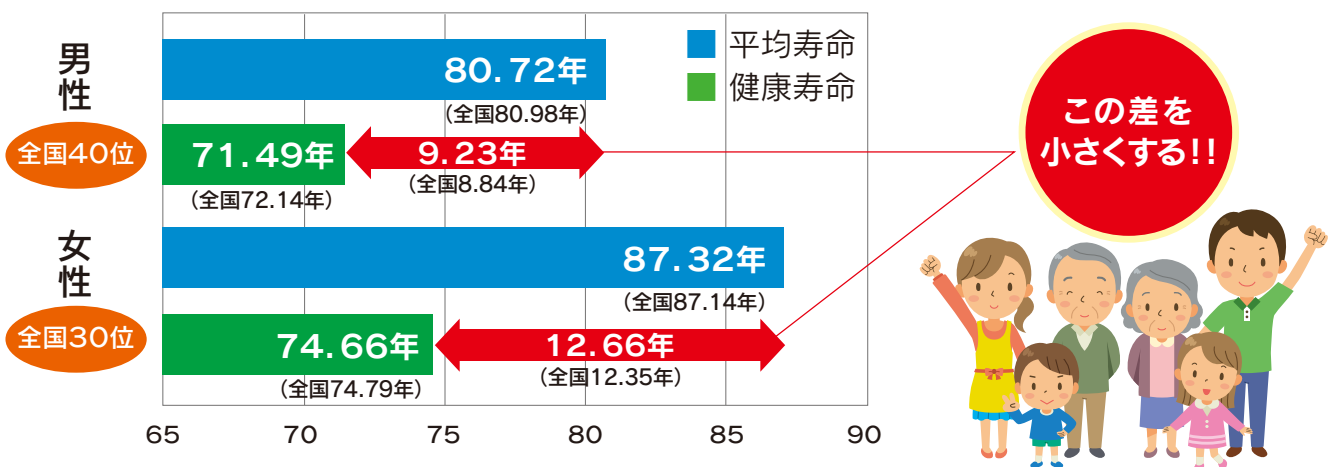
～ふくおか健康づくり県民運動～

県では、県民の健康寿命(健康で日常生活を制限なく送れる期間)のさらなる延伸を目指しています。この実現のため、保健・医療関係団体、企業、大学など110団体で構成される「ふくおか健康づくり県民会議」が主体となって、「健(検)診受診率の向上」、「食生活の改善」、「運動習慣の定着」の3つを柱に「ふくおか健康づくり県民運動」を推進しています。

健康で過ごせる期間を伸ばしましょう!

日本の平均寿命と健康寿命の差は大きく、福岡県はこの差がさらに大きい状況です。この平均寿命と健康寿命の差をできる限り小さくして、健康で過ごせる期間を伸ばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命(平成28年福岡県)



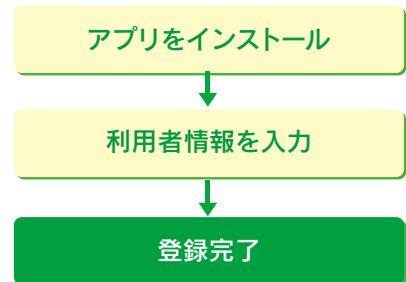
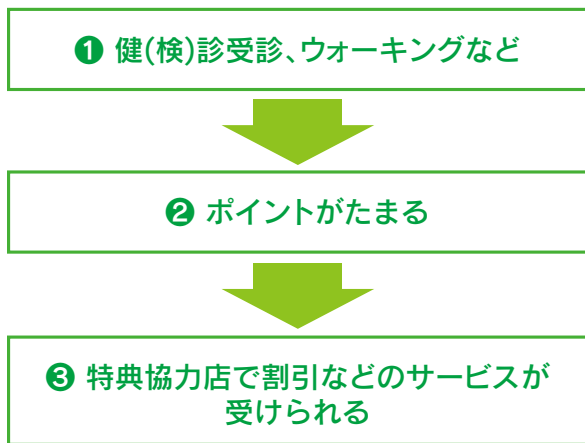
取り組みの柱	① 健(検)診受診率の向上	② 食生活の改善	③ 運動習慣の定着
行動目標	特定健診受診率 70%以上 がん検診受診率 50%以上	野菜摂取 350グラム/日 減塩 -2グラム/日	1回30分以上、 週2日以上の適度な運動

楽しみながら健康づくりができるアプリができました!

日々の健康記録をつけたり、歩いたりするだけでポイントがたまるアプリです。このアプリを使って楽しく健康づくりに取り組みましょう。

(ふくおか健康ポイントアプリ)

●アプリの活用方法



アプリのダウンロードはこちらから



※特典協力店:この取り組みに協力する飲食店など