



ふくしま健民検定 に挑戦しよう！

ふくしま健民検定は、福島県民の健康づくりに関する知識や理解度を測る検定です。合格者の中から抽選で50名様に素敵なプレゼントが当たります！みなさん、ぜひ挑戦してみてください！

- 実施期間：令和3年1月20日(水)～2月28日(日)
- 出題範囲：ふくしま健民検定クイズの出題内容
(福島県民の健康状態、健康づくりに関する基礎知識等)
- 参加方法：以下のいずれかの方法で参加できます。
 - ウェブサイト(URL：<https://kenkou-fukushima.jp/kentei>)
の検定フォーム上で解答する。
 - ウェブサイト(URL：<https://kenkou-fukushima.jp/kentei>)
から問題用紙をダウンロードして印刷し、解答したものを
事務局へ郵送する。
 - ふくしま健民検定事務局(TEL：024-927-0021)へご連絡の上、
問題用紙を入手。解答したものを事務局へ郵送する。
 - 令和3年1月23日(土)折込の福島民報・福島民友に掲載の解答用紙へ
記入し、事務局へ郵送する。



- 合格基準：正答率70%以上
- 参加料：無料
- 合格者の発表：合格者には認定証として
「ふくしま健民カード(特別版)」をお送りします。
- 特典：合格者の中から抽選で50名様に素敵なプレゼントが当たります。
- お問い合わせ先：ふくしま健民検定事務局



福島県内
1,600店舗以上で
素敵な特典が
受けられます！

住所：〒963-8032 郡山市下亀田17番地の7
(株式会社ル・プロジェ内 ふくらボ！編集部)
TEL：024-927-0021 平日：10:00～17:00



ふくしま 健民検定クイズ

スクラップブック



福島県



ふくしま健民検定クイズ

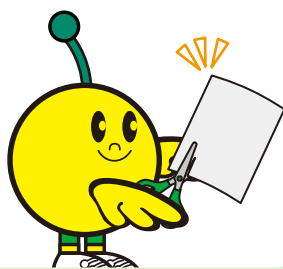
スクラップブックの使い方

ふくしま健民検定クイズとは

令和2年11月16日(月)～令和3年1月18日(月)<1/1～1/3は除く>の60日間、福島民報・福島民友新聞に掲載される健康クイズです。毎日チェックして、日々の健康づくりに役立てましょう！

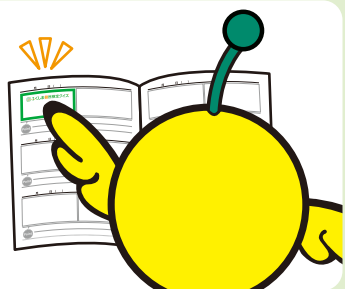
1

紙面にある問題と答えを探して、それぞれハサミで切り取る。



2

スクラップブックに貼る。



令和3年1月20日(水)から始まる「ふくしま健民検定」の自分だけの問題集ができあがるよ！

※過去に掲載されたクイズは、ウェブサイト(URL: <https://kenkou-fukushima.jp/kentei>)でチェックできます。



アプリでもクイズに答えられます！

ふくしま健民アプリで 楽しく健康づくり！

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます！「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう！

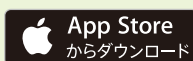
主な機能

- ①歩数管理
- ②日めくりセルフ健康チェック
- ③健康づくり情報の提供
- ④ふくしま健民カード表示
- ⑤バーチャルウォーキング機能
- ⑥動画エクササイズ
- ⑦スタンプラリー機能
- NEW ⑧目標設定機能
- ⑨健康づくり記録機能
- ⑩応援キャラクター機能
- ⑪アプリ起動時ガチャ機能

ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから！

iPhone端末の場合



OSバージョン
iOS 9.0 以上

機種
iPhone 5s 以降



Android端末の場合



OSバージョン
Android 5.0 以上

機種
Android 5.0 以降を
初期OSとしている機種



※©2020 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Android, Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。

月 日 ()

Point

月 日 ()

Point

月 日 ()

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月 日 ()

--	--

Point

月日()

Point

月日()

Point

月日()

Point



福島県民の生活習慣・健康に関するデータ

※資料中の「ワースト順位」は、全国47都道府県における福島県の順位です



健康寿命※は全国平均よりも短め

※日常生活に制限のない期間の平均

<男性> 平成25年:70.67歳(全国41位) 平成28年:71.54歳(全国36位)

<女性> 平成25年:73.96歳(全国35位) 平成28年:75.05歳(全国24位)

メタボリックシンドローム(メタボ)該当者の割合が徐々に増加

ワースト
4位

<メタボリックシンドローム該当者の割合及び都道府県別順位の推移>

	22年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
1位	沖縄県 (18.0%)	沖縄県 (17.7%)	沖縄県 (17.4%)	沖縄県 (17.5%)	沖縄県 (18.1%)	沖縄県 (18.2%)
2位	宮城県 (17.5%)	宮城県 (16.9%)	福島県 (17.1%)	宮城県 (17.2%)	宮城県 (17.6%)	宮城県 (18.1%)
3位	熊本県 (16.3%)	福島県 (16.5%)	宮城県 (17.0%)	福島県 (17.1%)	福島県 (17.3%)	秋田県 (17.7%)
4位						福島県 (17.3%)
⋮						
14位	福島県 (15.2%)					
全国 平均	14.4%	14.3%	14.4%	14.4%	14.8%	15.1%

メタボリックシンドロームとは…

✓ お腹まわりが男性85cm・女性90cm以上で、血圧、血糖、脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている状態です。

✓ メタボに当てはまる方は、生活習慣病になるおそれが高まっているため、健康を意識した生活に切り替える必要があります。

出典:特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省) ※年度は全て「平成」

食塩の摂取量が多い

男女とも
ワースト2位

<1日あたり食塩摂取量の平均>

	男性	女性
福島県	11.9g	9.9g
全国	10.8g	9.2g
(目標値)	(8g未満)	(7g未満)

出典:平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

喫煙者が多い

ワースト
男性5位、女性3位

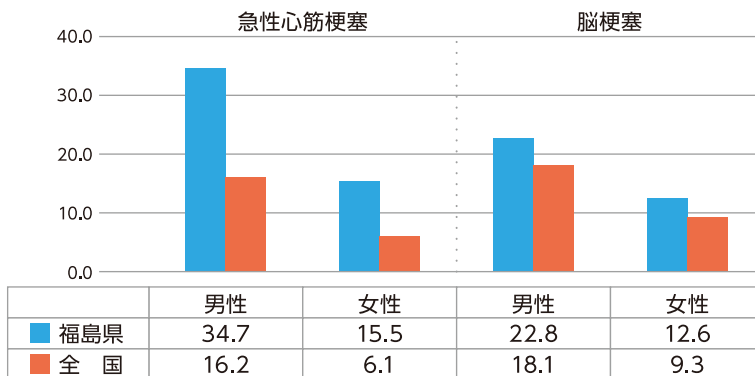
<毎日または時々喫煙する人の割合>

	男性	女性
福島県	33.8%	10.5%
全国	28.8%	8.8%

出典:令和元年国民生活基礎調査

生活習慣病で亡くなる方の割合が高い

<年齢調整死亡率(人口10万対)>



出典:平成27年人口動態統計(厚生労働省)

急性心筋梗塞
男女ともワースト1位
脳梗塞
ワースト 男性7位、女性5位

福島県では、不健康な生活習慣を持つ方の割合が全国平均よりも高く、健康寿命を押し下げる原因の一つになっています。
いつまでも健康で生き生きと暮らせるよう、健康づくりに取り組みましょう!