3.3.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60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4年1月19日(水)~2月27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) 回転返回 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) **回応** 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4年1月22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60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

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 ふくラボ!編集部) TEL:024-927-0021 平日:10:00~17:00



スクラップブック



△福島県



スクラップブックの使い方

-3.くしま健民検定クイズとは

令和3年12月16日(木)~令和4年1月17日(月)<12/31~1/2は除く>の30日間、福島民報・福島民友新聞など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!

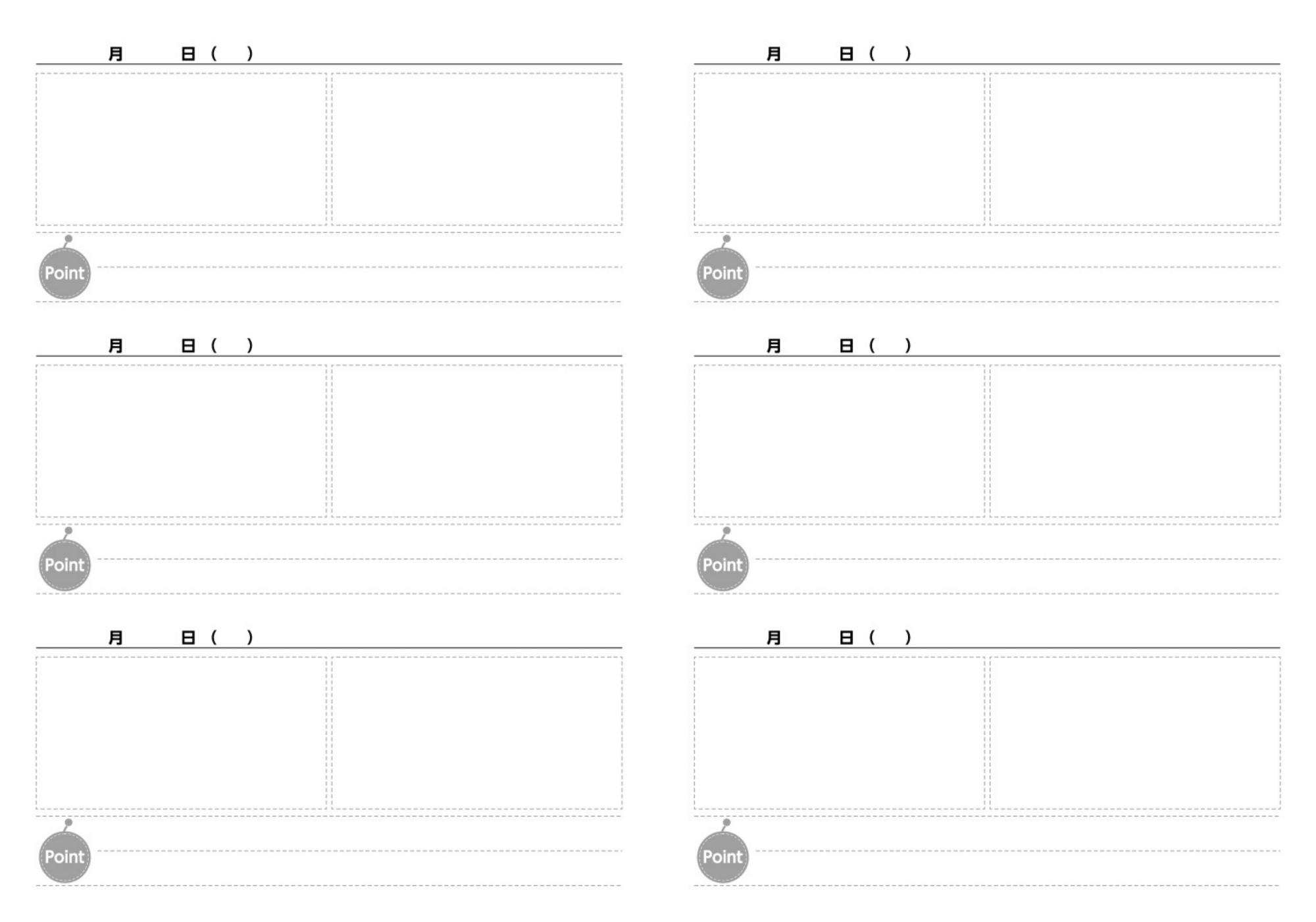


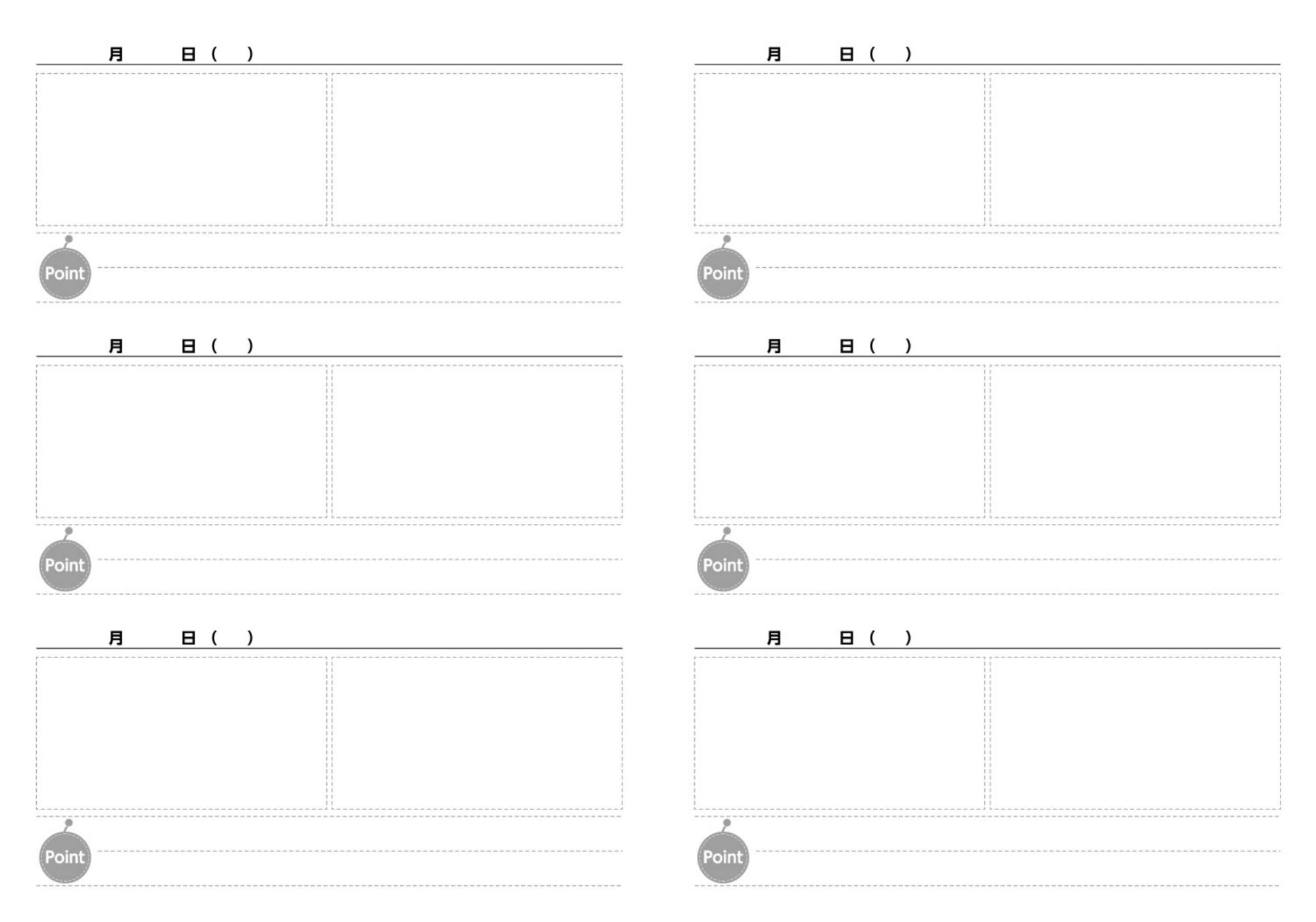


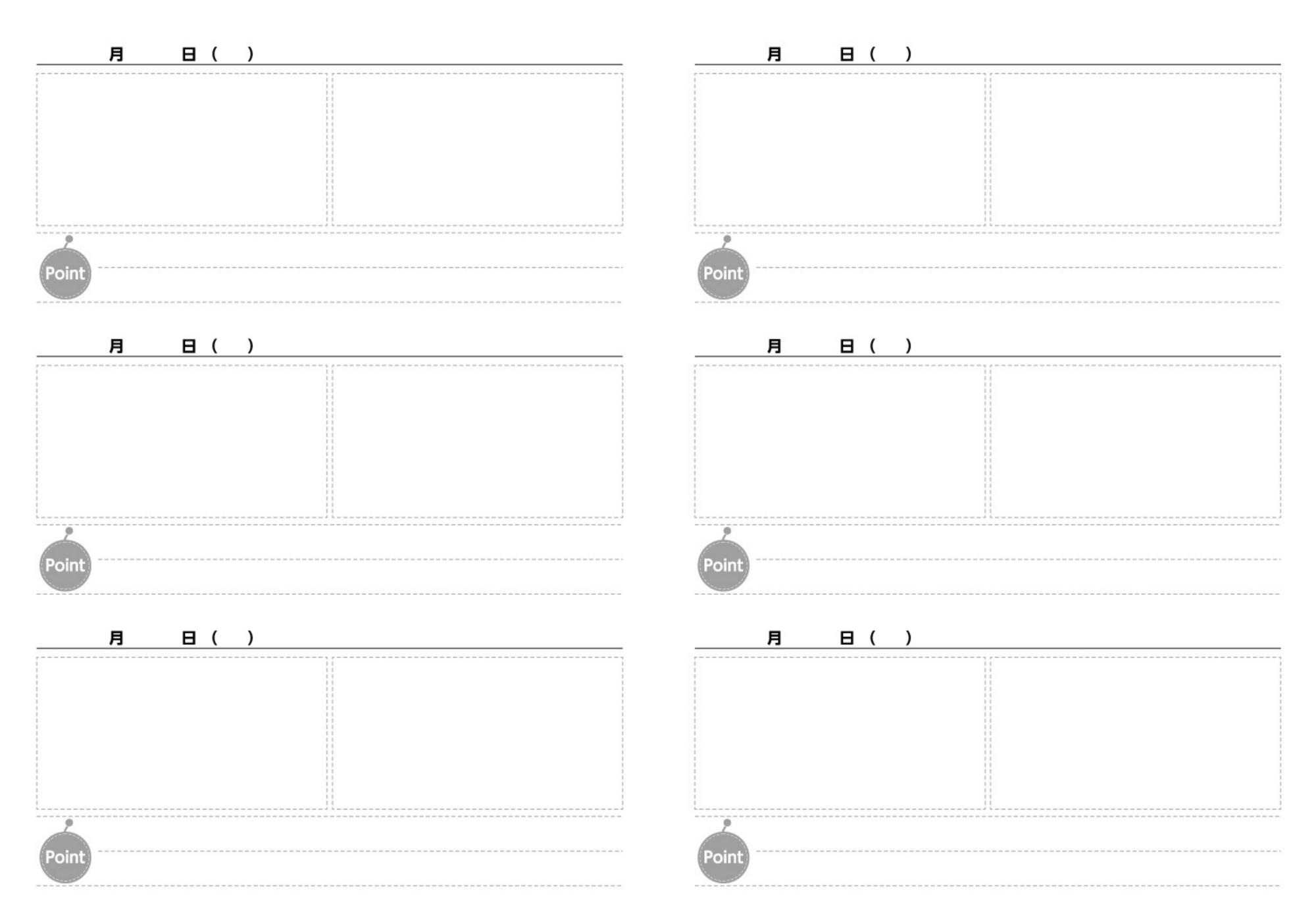
令和4年1月19日(水)から始まる「ふくしま健民検定」の自分だけの問題集ができあがるよ! ※過去に掲載されたクイズは、ウェブサイト(URL:https://kenkou-fukushima.jp/kentei)でチェックできます。

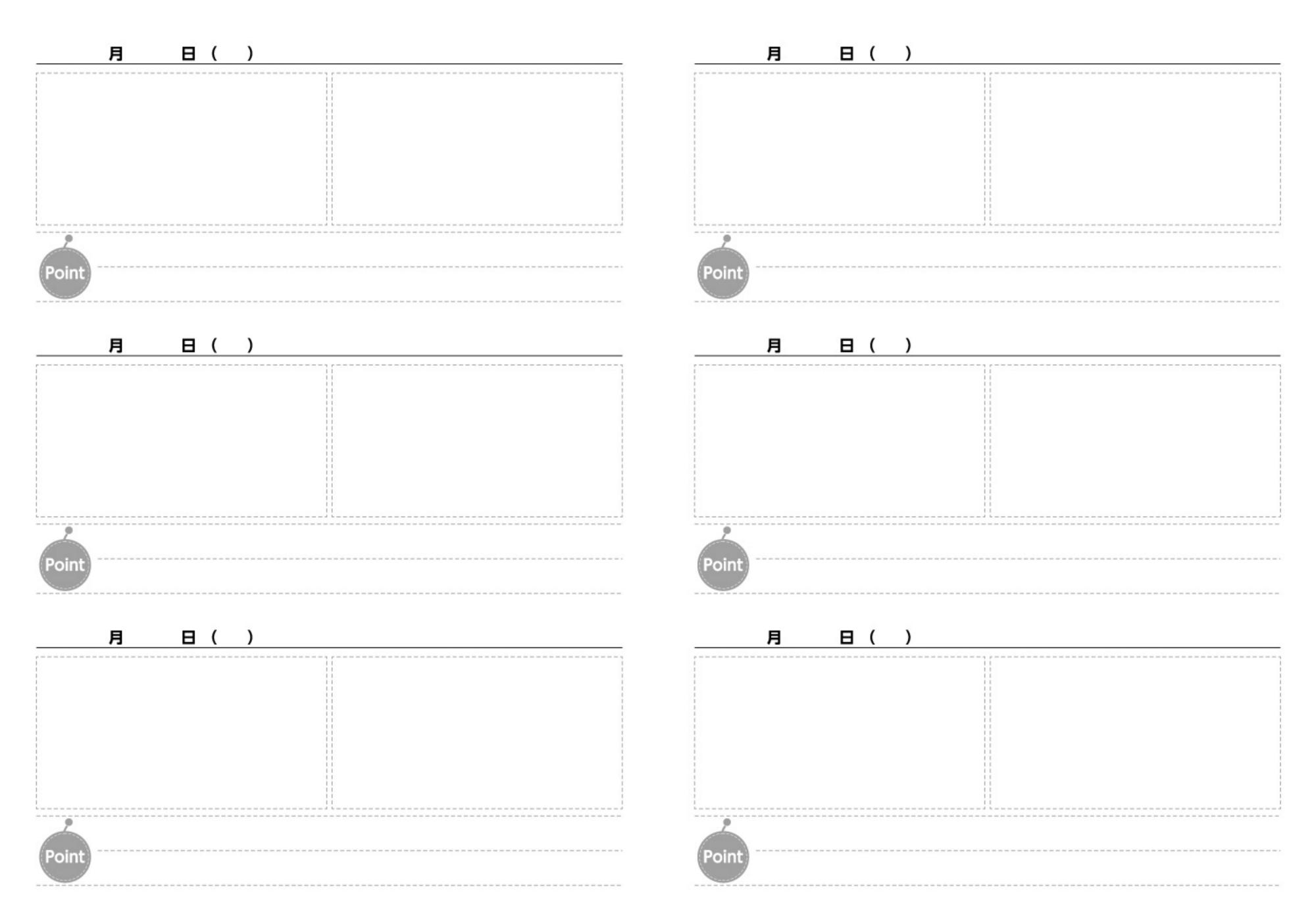


	月	日()	
Point				
	月	日 ()	
Point				
	月	日 ()	
Point				









	月	日()	
[
2				
Point				
	_	_ ,		
	月	日 ()	
2				
Point				
	月	日 ()	
4				
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>

	H22年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度
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%)	沖縄県 (19.2%)	沖縄県 (20.0%)
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%)	宮城県 (18.5%)	秋田県 (19.0%)
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%)	秋田県 (18.2%)	宮城県 (18.7%)
4位						福島県 (17.3%)	福島県 (18.1%)	福島県 (18.4%)
14位	福島県 (15.2%)			Ŀ	 出典:特定健康診 	i 査・特定保健指導	I #に関するデータ -	(厚生労働省)

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。
- ノ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。

食塩の摂取量が多い

男女とも ワースト2位

喫煙者が多い

ワースト 男性5位、女性3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)	(7.5g未満)	(6.5g未満)

出典:平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

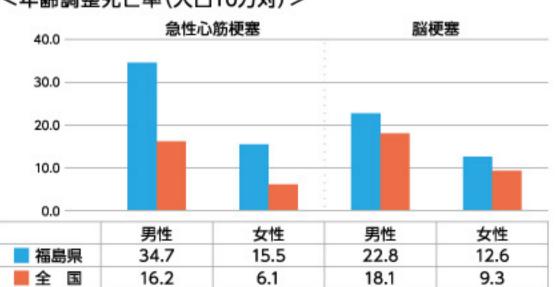
<毎日または時々喫煙する人の割合>

	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!