

些細なことでも
大丈夫!

あなたの健活を大募集! Instagram投稿キャンペーン

健活はじめての1歩プロジェクト ～減塩・禁煙・脱肥満～ キャンペーン

毎日の暮らしの中で、健康づくりにつながることを少しずつ。
自分の中では、わざわざ人に伝えるまでもないと思うような些細なことでもOKです。
みんなと一緒に、健康づくりをはじめませんか?

※健活とは、健康増進を目的とした健康づくりの活動のことです。

開催期間

第1期 令和8年
2026.8.1(土) ~ 2026.9.30(水)

第2期 令和8年 令和9年
2026.11.1(日) ~ 2027.1.31(日)

参加方法

1 Instagramアカウントをフォロー



アカウントは
こちら→

[@fukushima_health_promotion]



2 「健活」を撮影!



3 「健活」写真を投稿!

自身のInstagramアカウントを公開設定にし、
健康に関する取り組みを指定ハッシュタグ
「#健活はじめての1歩プロジェクト」を
つけて投稿

みなさんのいいねや保存、
シェアも大歓迎!

1期と2期、合計で120名様に以下の賞品が当たります!

A賞



県内温泉旅行券3万円分
温泉で心も体もリフレッシュ! 2名様

B賞



県内プロスポーツ
観戦チケット&公式グッズ 4名様

D賞



相双エリア
詰め合わせセット 40名様
地元のおいしさで元気をチャージ!

C賞



Amazonギフトカード番号
(5,000円分) 24名様
健康習慣に役立つアイテム選べ!

E賞



食育応援企業団協賛品
食から始める健康習慣を応援! 50名様
※協賛品のいずれかが当たります。

※写真はイメージです。※賞品は予告なく変更となる場合があります。※第1期、第2期それぞれ、応募締め切り後に厳選な抽選(又は選考)の上、当選者を決定いたします。

※各期の当選者はA賞:1名、B賞:2名、C賞:12名、D賞:20名、E賞:25名となります。

※Amazon社は本キャンペーンのスポンサーではありません。Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

主催



お問い合わせ

『「健活はじめての1歩プロジェクト～減塩・禁煙・脱肥満～」キャンペーン』事務局<株Days内>
Mail:fukushima-kenkatsu-campaign@days365.co.jp(受付時間 平日10:00~17:00)

詳細はこちら



福島県では こんな健活をおススメしています! 是非参考にしてみてください。



FUKUSHIMA推しの健活7

についてはこちら



食生活

野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しよう
1日当たり:野菜350g以上・食塩6.5gまで



適正体重

適正体重について知ろう・維持しよう
適正体重: BMI 18.5~25 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗



適正飲酒

お酒の飲み過ぎに注意しよう
1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで



睡眠

質の良い十分な睡眠をとろう
睡眠時間の目安: 6時間~9時間(60歳以上: 6時間~8時間)



運動

毎日8,000歩!!
習慣的な運動を心がけよう



禁煙

タバコから
自分と周囲の人を守ろう



健診検診

健康診断、特定健診、歯科検診、
がん検診を定期的に受けよう

\\ アプリを使った健活もお勧めです! /



ふくしま健民アプリが あなたの健活をしっかりサポート!

ポイント
1

毎日の行動でポイントが貯まる!

ポイント
2

スマホでパシャッ!食事を記録して健康チェック

ポイント
3

歩数や体重、睡眠時間などを記録できる!

ふくしま健民アプリは、令和8年度よりヘルスケアアプリ「kencom」を通じて提供されます。
kencomをダウンロード後、「福島県」を選択してご利用いただけます。(本人確認が必要です)

ダウンロード
はこちら!



アプリを使った健活も
キャンペーンの対象だよ!

ふくしま健民
プロジェクト大使 長沢 裕さん

CM 放送

第1期、第2期それぞれの投稿を集めて、テレビCMを放送いたします。 皆様の投稿で健康の輪を広げましょう!

※詳細については追ってLPで掲載いたします。

【応募規約】

■ 応募写真及びコメントの使用等について

・応募者は、応募写真及びコメントを、福島県が制作する広報物、管理するウェブサイト、SNSアカウント等に、福島県のPR目的のために無償かつ無期限に使用、掲載、転載、公衆送信等することを承諾するものとします。
・福島県による使用において、応募者の承諾を得ることなく、応募写真のトリミング、一部修正、画像効果の追加等の改変を行うことがあることを応募者は承諾するものとします。また、その際に応募者のアカウント名を表示せず使用する場合があることを承諾します。・応募者は、福島県および福島県が指定する第三者に対し、著作権人格権に基づく権利の主張(同一性保持権の行使等)を一切行わないものとします。・ご応募いただいた後であっても、応募写真の著作権は原則として応募者に帰属します。

■ 応募条件

・福島県に在住の方・Instagramアカウントをお持ちで、アカウントを【公開】設定にしている方。・ご応募(投稿)いただいた時点で、本応募規約(個人情報の取り扱い、注意事項、禁止事項を含む)のすべてにご承諾いただいたものとみなします。・応募作品(写真)の撮影機材は問いません。募集期間中に応募者本人が撮影された写真に限りです。・お一人様何回でもご応募いただけます。・応募作品は、応募者ご本人のみがすべての権利(著作権を含みます)があるオリジナル作品に限りです。他のサイト、SNS、ブログ等の画像を許可なく使用することは著作権等権利の侵害に該当しますので絶対にやめください。・写真に人物が写り込む場合には、事前に被写体(未成年の場合はその保護者)から肖像権の許諾があるものに限りです。

協賛
企業



mizkan
みんなで、いっしょに食育を。

応募規約は
こちら→

