

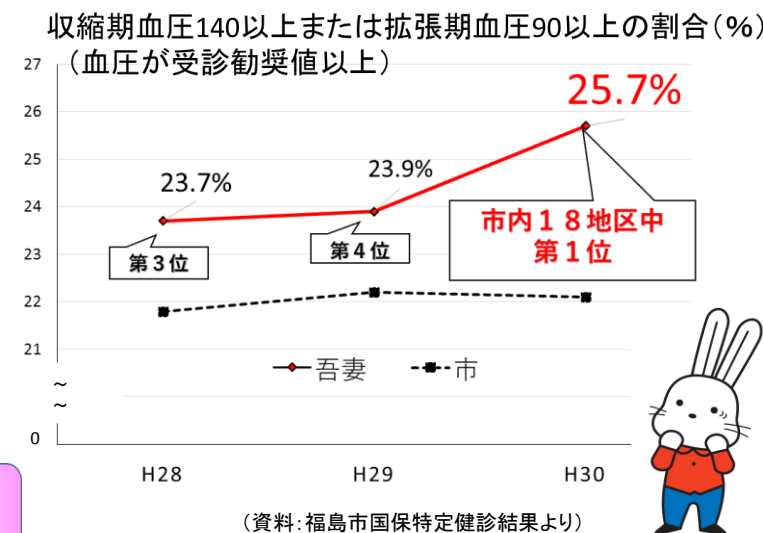
市内初！住民主体の健康づくり 「吾妻地区健都ふくしま創造推進会」が発足(令和元年7月25日)

吾妻地区の健康づくりの取り組みが始まりました。

吾妻地区は他の地区と比べて、**血圧が高い人の割合が多い**ことが課題

この課題を、**地域の人みんなで話し合ってみよう**

地域の人みんなで健康づくりを考える場がつかれないか...



吾妻地区健都ふくしま創造推進会開催

- 【構成組織団体】
- ・町内会連合会
 - ・民生委員児童委員協議会
 - ・老人クラブ連合会
 - ・連合婦人会
 - ・体育協会
 - ・食改善推進員協議会
 - ・いきいきもりん体操実施団体
 - ・学習センター使用登録団体
 - ・地域包括支援センター
 - ・支所
 - ・学習センター



【第1回】では、地区の課題の共有と、「わたしができること」「みんなのできること」「わが地区のイベントともに」について、健康づくりの取り組みを話し合いました。

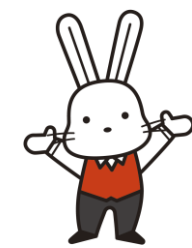
◀第1回の様子

【第2回】(令和元年11月18日)では、地域の活動報告と健康づくりの取り組み宣言「吾妻健康元年宣言」の採択、「吾妻健康元年宣言」をどう広めていけばいいかを話しました。

▶第2回の様子



- 【その他の活動】
- ・敬老会、あづまの里ふるさとウォーク
 - ・地域防災訓練で共催事業を開催
 - ・文化祭・活動発表会ではPRに取り組みました



健康づくりの取り組み宣言「吾妻健康元年宣言」を参考に自分ができる健康づくりを実践、そして継続し、地域の人々で取り組み、元気で暮らせる吾妻地区にしましょう！

<健康づくり取り組み宣言「吾妻健康元年宣言」の見方>

チラシは見えやすいところ(冷蔵庫など)に貼って、健康づくりに役立てましょう！

吾妻健康元年宣言 (令和元年11月)

のばせ！吾妻の健康寿命

吾妻地区は血圧が高い人の割合が高く、高血圧は放置すると脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。吾妻地区健都ふくしま創造推進会では、このような健康課題の改善策を話し合い健康づくりの目標を考えました。みんなで取り組み、あなたの、そして吾妻の健康寿命をのばしましょう！

あ ある 歩こう一日2km!
ウォーキング目安 1日2km(約3,000歩)

- 積極的に動き体を動かす
- 階段を使う
- 買い物ときは車を遠くに停めて、歩数を増やす
- 趣味として取り組める運動を見つける
- 通いの場で体操に参加する

づ づ 続けて測ろう血圧!
家庭血圧目安 125/80未満(75歳未満) 135/85未満(75歳以上)

- 自分の血圧を知る
- 機会を見つけ血圧を測る
- 血圧計を持っている人は朝と夕、一日2回測る
- 計量スプーンを使う(標準みそ汁は150cc、みそは10g)
- 商品購入時、栄養成分表示の塩分量をみる
- 塩分量を使ってみる

ま ま 待ってその塩多すぎない?
一日食塩摂取目標量 成人男性 8.0g未満 成人女性 7.0g未満

- 野菜たっぷり、塩こしょう
- みそ汁は一日一杯
- だし(かつお節や昆布)のうまみを利用し調理する
- 食事は野菜から食べる
- 酢、オリーブ油、香辛料を上手に使う
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- いつもよりラーメンの汁をれんげ3杯(塩1g相当)残す

福島市健康づくりポイント事業を活用し継続して取り組みましょう

地区の大きな目標

あ・づ・まの頭文字で健康づくりを忘れず、分かりやすく！

具体的な行動例です
できそうなことを
やってみましょう

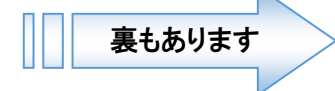
台紙は支所
学習センター
にあります

福島市健康づくりポイント事業とは...
一人一人の健康づくりを応援する事業で、健康づくりの目標を毎日実行し、ポイントを貯め、申請すると健民カードがもらえます。カードを協力店に提示するとお得なサービスが受けられます。

具体的な行動目標を立てて、継続した健康づくりに取り組むためにぜひご利用ください！



吾妻地区健都ふくしま創造推進会
【事務局】保健所健康推進課 電話 572-3120
吾妻支所 電話 526-3350



漬物の試食が
あります！

吾妻地区健康講座



塩分についての学習会

塩分についての学習会を開催します。日頃の食事、間食、おつまみ等
様々な食品の塩分について漬物試食もしながら一緒に学びましょう。
皆さん、ぜひお声をかけ合ってください！
男性の方の参加もお待ちしております。



日時 令和2年2月25日（火）午後1時30分～午後3時

場所 吾妻学習センター 研修室

内容 塩分についての学習、漬物の試食体験あり！

講師 管理栄養士 丹治 あや子 氏

定員 80名（先着順、定員になり次第締切）

参加料 無料

申込 電話、FAX、QRコードにて申し込みください。

申込先 保健所健康推進課 電話 572-3120 FAX525-5701

吾妻支所 電話 526-3350 FAX526-3507



↑QRコード

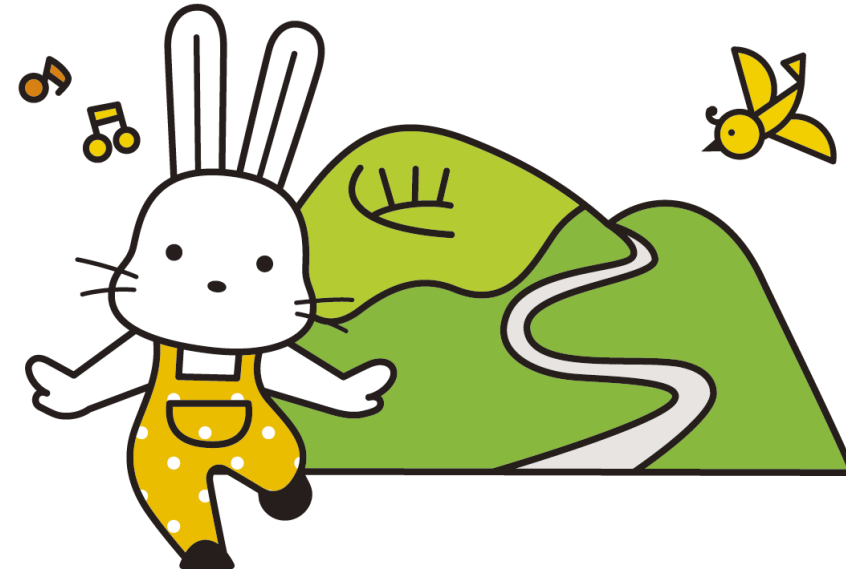
次回予告！！ 令和2年4月に「血圧について」医師講話編を予定しております。
詳しくは、「地区だより4月号」をご覧ください！

【FAX 申込書】

申込日 令和2年 月 日

お名前	住所	電話番号
	福島市	
	福島市	
	福島市	

ご記入いただいた氏名等は本事業のみ使用します

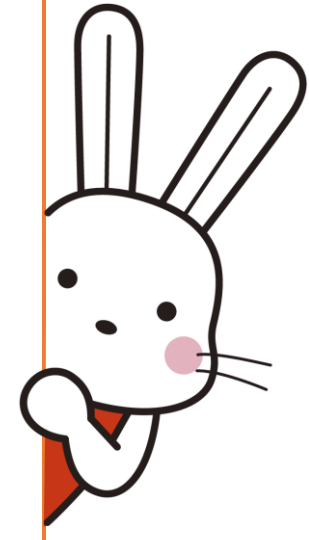


吾妻地区

健康だより

第1号

令和2年2月発行



吾妻地区の健康について、
ぎゅっと詰め込みました。
のぞいてみてください。

【編集発行】吾妻地区健都ふくしま創造推進会
事務局 保健所健康推進課
吾妻支所

FAX送信用
切り取り線