

健都ふくしま創造事業

飯野地区推進委員会だより

飯野元気だより

第6号

令和6年

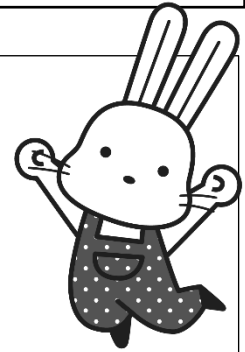
1月発行

飯野地区推進委員会 活動理念

「飯野発！世代間交流による健康づくり・元気づくり」

活動目標

- ①住民が主人公となり健康づくり元気づくりを行う。
- ②多様な世代で課題を検討する。
- ③具体策を実行することで住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できる。



飯野地区では、福島市がめざす、すべての市民が地域で健やかに暮らせる「健都ふくしま」の創造に向け、令和元年に推進委員会が設置されました。地域全体に健康づくりを広めていくために、町内会や商工会、JAやPTAなど各種団体の代表者36名で構成されています。地域の健康課題を共有し、飯野地区で健康づくりのためにどんなことができそうか、話し合いや各種事業を進めています。

健康の第一歩は意識するところから

令和4年12月、みなさんに健康を意識していただくために、「塩用心」「脂用心」「糖用心」のチラシを全戸配布しました。日頃の食事を振り返ってみませんか？



過剰にとりすぎると…

塩

脂

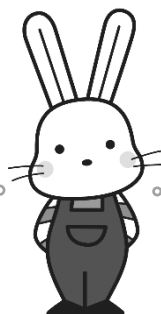
血管を硬く、もろくさせる 血管をつまらせる

糖

血管を傷つける

<みなさんの声>

テーブルクロスの下に
挟んでます！



冷蔵庫に貼ってます！

今年度の活動報告

- ① 令和5年4月15日 UFOの里花ウォークへの参加
【内容】歩き方の説明、参加者への減塩商品の配布

- ② 令和5年7月27日
第1回 推進委員会開催

【内容】

- ・令和5年度事業計画の協議
- ・適しお学習会の開催
(味噌汁の試飲・グループワーク)



推進委員会の様子

- ③ 令和5年7月31日 特別講演会の開催

【内容】

「健康で走り続けるために」 講師 宗茂氏



講演会の様子

- ④ 令和5年11月11日
UFO フェスティバルでの
健康づくりブース出展

【内容】

- ・健康チェック（血管年齢測定）
- ・健康啓発グッズを配布



イベントの様子

- ⑤ 令和5年11月14日 親と子の学習会を開催

【内容】

- ・飯野地区の子どもの健康状況
- ・適しお学習会

保護者の方からは「薄いけどおいしい」、お子さんからは「給食の味と同じくらいの濃さ」という感想がありました。



学習会の様子

適しおに取り組むのも“いいの”

塩分はからだの水分を調整し、からだの機能を維持するためには大切です。しかし過剰に塩分をとると、血液の量が増えて高血圧・動脈硬化を招きます。動脈硬化を放置すると、心臓病や脳血管疾患などの病気になる危険性があります。

国保特定健診を受けた人のうち
飯野地区は **2人に1人** が高血圧です！



適しおのポイント

※適しおとは…

適切な量の塩分で
おいしく食べる(ことで)



減塩
(につながる)

うす味にだんだんと慣れることが健康への第一歩！

●1日当たりの食塩摂取の目標量 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

1 調味料の塩分を知ること

味噌	塩分 2.3g
三倍濃縮めんつゆ	塩分 2.1g
中濃ソース	塩分 1.2g
トマトケチャップ	塩分 0.6g

※大さじ1あたり

2 減塩調味料を活用すること

濃口しょうゆ (大さじ1) 塩分 2.6g	➔	減塩しょうゆ濃口 (大さじ1) 塩分 1.5g
------------------------------------	---	--------------------------------------

塩分 **-1.1g**

3 うま味、酸味、香味、辛味を利用すること

(例)にんにく、しょうが、酢、
かつおぶし、昆布、わさび、
唐辛子、大葉、ゴマ、こしょう

4 「かけて食べる」より 「つけて食べる」こと

5 漬物・汁物の量に気を付けること

食べる個数と量を減らす。

(例)漬物は浅漬けにする

味噌汁は具沢山で1日1杯にする など

適しお味噌汁

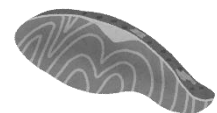


150mlのだし汁に
小さじ1の味噌

6 外食や加工品のとりすぎには 注意すること



しょうゆラーメン
塩分 **7.3g**



塩鮭(1切れ 80g)
塩分 **1.4g**

※商品によって異なります

今回、塩分チェックシートを同時配布しています。質問に答えることで、塩分をとりすぎていないか確認できます。ぜひ、ご家族でチェックしてみてください。

飯野地区での健康づくりの取り組みを紹介します！

志保井ヶ丘町内会



塩分とからだの仕組み、適しおのポイントについて、普段の食生活を振り返りながら、健康づくりについて学びました。

❁感想

- ・食事を見直すことが喫緊の課題として感じた。
- ・しょっぱさに慣れてしまったことに気づいた。
- ・塩分について楽しく学べた。家庭でも気をつけたい。

飯野中学校

飯野中学校では、定期テストの前の1週間を「メディアコントロール週間」として、中学生が各自で目標を決めて取り組んでいます。また、この取り組みは地域学校保健委員会を通して、認定こども園・保育所・小学校にも広げていく予定です。

◇メディアとは？

メディアとは、テレビやスマートフォンのほか、DVD、タブレット、パソコン、テレビゲーム、携帯用ゲームなどの情報機器・媒体のことをいいます。

◇メディアコントロールとは？

メディアコントロールとは、メディアに触れる時間を自分で決め、その決めた時間を自分で守ることができる力のことを言います。

〈中学生の目標の例〉

- ・メディアの使用は1日2時間まで
- ・食事中、入浴中は使わない

メディアの影響

- 睡眠時間の減少
- 視力の低下
- 体力低下・肥満
- など



今年度最後のメディアコントロール週間は
令和6年2月8日(木)～2月14日(水)
おとなもこどもも健康への影響があります。
一緒にメディアコントロールに取り組んでみませんか？

発行：健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会
事務局：飯野支所・福島市保健所健康推進課 地域保健第一係
☎ 024-525-7674