



ふくしまさんかく通信 vol.16

健康寿命を延ばそう！ふくしまし健康づくりプラン2024

グラレコ 絵かきの庭 さん

ふくしまし健康づくりプランって？

市民が健康に、
やりたいことができるまちに！

生涯にわたって安心して健康で暮らせるまち
～みんなが作る健都ふくしま～

ヘルスリテラシーの向上

ヘルスリテラシーとは

健康や医療の情報を入手し、
理解し活用する力のこと。



なぜ策定したの？

生活習慣病が多い！！

男性の半数がメタボリック・シンドローム
↳ 脳梗塞・心筋梗塞

子ども世代 甘いものとりすぎ
↳ 肥満・虫歯

20代～30代 働く世代
↳ 食生活の乱れ 運動不足

福島市の現状 (令和3年)

要介護の期間が長い！！

健康な身体づくり・
健康寿命をのばしたい！！



健脚のまちへ！

自然に身体を動かそう！



信夫山の大わらじは
健脚を祈願！

ちよとずつ、
ちよとでも
動こう！

動画で簡単！
健脚チェック



つくってみよう！適しおレシピ

塩分のとりすぎで
血管や心臓に
負担が...

適切な量の塩分で
美味しく健康！



トマトの和風炒め

トマト 1/2	卵 2ヶ
ごま油 大さじ1	しらす 3g
しょうゆ 小さじ1	大葉 1枚

- ① トマトはくし切りにし、さらに半分にする。
- ② 卵に半量のごま油、しらす、しょうゆを加え溶きほぐす。
- ③ フライパンに残りの油を強火で熱し、トマトを炒める。
- ④ 一度火を止め、②を回し入れ、中火で混ぜ炒める。

レシピもたくさん！
適しおについて



それぞれの役割



自分から周りの人へと
健康づくりの輪を広げましょう！

健康でより良い生活を送るために、健診を受けましょう。

福島市保健所 健康づくり推進課 保健師 菅原 淳子

