

吾妻地区健康だより 第3号

吾妻地区の高血圧の人の割合

26.6%！（4人に1人）

市内ワースト3位(市内18地区中)
(R2年国保特定健診結果より)

令和元年度は24.4%でした。
※割合が高くなっています！



令和3年12月2日(木)に第5回推進会(※)を開催し、各部会で最近感じていること、今後行いたいこと等について話し合いました。
進捗状況を報告します。

※ 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 とは？

「吾妻地区は血圧の高い方が多い」ことをきっかけに「地域みんなで健康づくりを考える場をつくろう」と令和元年に発足しました。健康寿命を延ばし、吾妻地区の住民が健やかに暮らせることを目指しています。

吾妻健康元年宣言 (令和元年11月) のばせ！吾妻の健康寿命

あ ^{ある} 歩こう一日2km!

づ ^つ 続けて測ろう血圧!

ま ^ま 待ってその塩多すぎない?

食部会

～ 健康的な食事をひろめよう ～

「『減塩』ばかりを意識しすぎず、「食の楽しみ」を大切にしたい。」
「酢の活用など、塩に代わる調味料の使用で、おいしく減塩（＝適しお）ができるのではないか。」

⇒ そこで、酢を使ったレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

適しお **でき 適しおレシピ**

お酢やごまで酸味や香りを加えると塩分をおさえることができるよ!

副菜 **野菜のごま酢和え**

旬の野菜を和えよう!

〈材料(2人分)〉
 おくら…8本(80g) A 白すりごま…小さじ2 酢…大さじ1
 トマト…1/2個(75g) 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/6(1g)

〈作り方〉
 ①おくらは分量外の塩で板ずり後水洗いし、茹でて斜め切りにする。
 ②トマトはひと口大に切る。
 ③ボウルに①と②を入れ、Aの材料を混ぜ合わせて加え、和える。

調理時間 15分
 エネルギー 45kcal 食塩相当量 0.5g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市・福島市食育推進委員会

運動部会

～運動習慣のある人を増やそう～

「自宅にすることが増え、体力低下、体重が増えたという人が多い。」

「高齢者や男性は特に会合に出たがらない。屋内で一人でも簡単にできる運動はないか。」

「農作業をしている人が多いので、ついでにできる運動はないか。」



「ウォーキング講習会」を開催します！（今回は野田地区対象）

3月17日(木)午後2時から 吾妻学習センター

正しく効果的な歩き方を学び、楽しく健康づくりをしてみませんか？



生きがい・支え合い部会

～つながりを増やし、

健康で自分らしく生活できる地域づくり～

「老人クラブ等の名称を、入りやすい名称に変更するのはどうか。」

「いきいきももりん体操をやっている団体同士で情報交換会をするのはどうか。」

「血圧測定にもっと関心を持とう！…できれば習慣化しよう！」

「チラシは文字を大きく！わかりやすく！」



人とのつながりは大切！地域とのつながりの工夫の話が出ました。

これからできそうなことを、またみんなで話し合っていく予定です。



気軽に測ってみませんか？ ～ 塩分計、血圧計の貸出のご案内 ～

自分のからだ（食習慣、血圧）を知るために、我が家の汁物の塩分や自分の血圧を測ってみませんか？

個人にも、団体にもお貸しできます。お問い合わせは事務局まで。

＜貸出ができる場所＞

- ・塩分計…民生委員（41名）、老人クラブ（17か所）、吾妻支所
- ・血圧計…健康推進課



吾妻からみんなで広げよう！

～自分の健康、大切な人の健康、
地域の健康のために～



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