

R6.2.5

健都ふくしまの推進組織が立ち上がっている市内4地区で初めて交流会を開催しました。交流会では、吾妻地区での活動発表や他地区の活動の情報交換を行いました。参加者からは「他地区の活動を知ることができて良かった」などの感想が聞かれました。



## 健康ワンポイント ～適しお～

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”という意味で、前向きに減塩に取り組めるように福島市で作った言葉です。

1日あたりの食塩摂取目標量

男性:7.5g未満  
女性:6.5g未満

でも実際に摂取しているのは…



福島県の食塩摂取量  
男性:11.9g(全国第1位)  
女性:9.9g(全国第2位)

日本人の食事摂取基準2020より

平成28年国民健康・栄養調査より

塩分の摂り過ぎは高血圧や様々な病気のリスクにつながります。ぜひ、毎日の生活の中でも「適しお」を意識してみてくださいね。

**適しおレシピ**

酢の酸味とゴマ油や干し海老の風味や香りでおいしく減塩!

※まな板・包丁なし!時短で5分パクパクキッチン!

**桜エビ香る 豆腐ハンバーグ**

【材料(2人分)】

A 木綿豆腐…160g 鶏ひき肉…80g 干し海老…4g  
塩…0.2g こしょう…少々 片栗粉(水で溶く)…小さじ2(6g)  
油(焼き用)…小さじ1/2

B しょうゆ…小さじ1と1/3(8g) 酢…大さじ1(15g)  
砂糖…小さじ1/3(1g) ゴマ油…小さじ1/2 刻みねぎ…1g

【作り方】

- 1 小さいポリ袋にAを入れ、揉んで混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をひき、1人分の分量をのせて、形を整えながら両面焼く。
- 3 Bの調味料を全て混ぜ、お皿に盛り付けた②にかける。

調理時間 15分  
エネルギー 166kcal 食塩相当量 0.8g

※まな板・包丁は使わず、ポリ袋1枚でタネ完成。後片付けもらくらく!  
※ソースはお好みで変えてもOK。

※「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。  
福島市食育推進委員会・福島市

酸味や香味、辛味、旨味などを活かした「適しおレシピ」を市のHPでも公開しています。



# 吾妻地区 健康だより 第5号

吾妻地区健都ふくしま創造推進会では、「のばせ!吾妻の健康寿命」を目標に、「あ・づ・ま」を頭文字として、キャッチフレーズを考えて取り組んできました。今回“おとなも子どもも つながりつながろう あづまから”を副題に全世代で健康づくりをすること、また「あ・づ・ま・か・ら」を頭文字に生きがい・支え合いに関するキャッチフレーズを追加して新しくポスター・チラシを作成しました。

**のばせ!吾妻の健康寿命**  
～おとなも子どもも つながりつながろう あづまから～

**あ** ある 歩こう1日2km!

**づ** つづ 続けてはかろう血圧!

**ま** ま 待ってその塩分 多くない?

**か** か お 顔を合わせて お話しよう!

**ら** ら ラジオ体操、 ももりん体操!

吾妻地区健都ふくしま創造推進会

デザインは、野田中学校制作部の皆さんにご協力いただきました!



健康づくりの5つのポイントとして、取り組みやすいキャッチフレーズを考えました。吾妻地区の皆さんも出来るところからはじめてみませんか? 家族と友人と地域の方とおとなも子どもも皆さんで取り組んで健康寿命をのばしましょう!

これからも吾妻地区の健康づくりに取り組んでいきます!

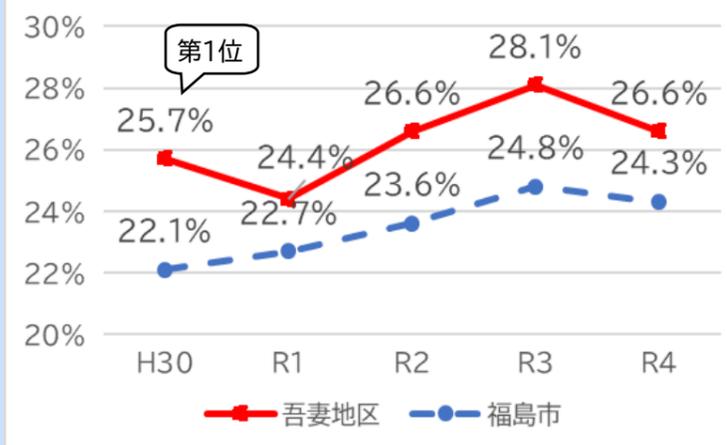


【発行】吾妻地区健都ふくしま創造推進会  
【事務局】  
保健所 健康推進課 024-525-7674  
吾妻支所 024-526-3350

## 吾妻地区健都ふくしま創造推進会とは

吾妻地区は血圧が高い人の割合が高いという課題、健康教室参加者からの”この内容を他の人にも伝えたい”との声から吾妻地区健都ふくしま創造推進会が令和元年度に設立されました。そして、地域みんなの健康づくりを考える場として「食部会」「生きがい・支え合い部会」「運動部会」の3つの部会に分かれて活動しています。

【高血圧の人(収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上)の割合】



(国保特定健診受診結果より)

令和4年度は、市内18地区中  
ワースト**第5位！！**

健診を受診した吾妻地区の方の  
約**4**人に**1**人が高血圧です

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
	家庭で	135以上

(単位:mmHg)

普段の血圧を知ることが脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことに繋がります！

## 令和5年度の活動報告



### 第6回 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 1年ぶりに開催！！

R5.8.7

- 【内容】
- 各部会ごとの活動状況の共有
  - 今後の活動方針について話し合い
  - 生きがい・支え合い部会で検討していた新たなキャッチフレーズ・ポスターについての意見交換



## 各部会の活動の紹介

### 食部会 ～健康的な食事を広める～

R5.6.10

『適しおのコツ体験教室』  
「健康だより第4号を見ました」の声で開催。  
吾妻地区にお住まいの方12名が参加。



「鶏肉のカレー風味焼き」  
「野菜のごま酢和え」「野菜チーズサラダ」



感想 「自分だけでなく、家族や知人にも広めたいと思いました」  
「手間を惜しまずにきちんと調味料をはかることが大事だと思いました」

R5.12.7

『適しお料理教室』  
JA女性部の希望者の方を対象に開催。9名が参加。



「鮭ときのこの醤油バター炒め」  
「野菜の塩昆布サラダ」「こんにゃくの白和え」



### 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～

#### 『ポスター・キャッチフレーズの作成』

生きがい・支え合いも健康づくりには必要ではないか。との意見から、新しいポスター・チラシ作りを始めました。取り組みとして分かりやすいキャッチフレーズを加えようと、何度も話し合いをして「あづまから」の頭文字でキャッチフレーズを2つ追加しました。またデザインには、野田中学校制作部の皆さんにご協力をいただいて、表紙のポスター・チラシが完成いたしました。

作成したポスター・チラシは、冷蔵庫など目につきやすいところに貼って活用いただければと思います。



### 運動部会～運動習慣のある人を増やす～

R5.11.19

『あづまの里ふるさとウォーク』  
第15回あづまの里ふるさとウォークに参加しました。当日は地区内外から60名以上の方にご参加いただき、地区内の史跡をめぐりながら、約8000歩を楽しくウォーキングすることができました。

R5.12.15

#### 『今後の活動についての検討』

身近に運動を楽しめる取り組みについて部会で話し合いをしました。これからも他の団体とも協力しながら、運動習慣のある人を増やすためにできることを考えていきたいと思っています。

