

令和7年8月20日

GO! GO! 健康体験 DAY!! ～ たのしく健脚・おいしく適しお～ 「ふくしまし健康づくりプラン 2024」推進

福島市では、令和6年に健康なまちづくりを推進するため「ふくしまし健康づくりプラン 2024」を策定しました。本計画は、健康寿命を延伸し、すべての市民が地域で暮らす「健都ふくしま」の実現を目指しています。

今回、キャッチフレーズである「たのしく健脚・おいしく適しお」に関する普及啓発イベントを開催します。当日は、福島市食生活改善推進員、適しおサポーター、明治安田の協力のもと、「健脚&適しお」体験会、野菜摂取に関する情報提供や展示を行い、市民の健康への意識向上を図ります。

記

1 日 時： 令和 7年 8月26日(火) 午前11時～午後1時30分

2 場 所： 市民センター 1階 エントランスホール

3 内 容

- (1)健脚チェック・けんトレ体験
- (2)適しお味噌汁試飲体験
- (3)適しおレシピ紹介
- (4)健康チェック(ベジチェック・血管年齢測定)
- (5)適しおサポーターブース

4 対象者： 市民（事前申し込み不要）

5 参加費用： 無料

6 その他

体験された先着100名にももりん缶バッジプレゼント

「健脚」とは…山岳信仰に由来する「健脚文化」を健康なまちづくりに取り入れ、健脚のまちふくしまを目指します。

「適しお」とは…適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩の取り組みになります。



担当:健康づくり推進課 地域保健第二係
課長 星 係長 高子
電話 024-572-3120(直通)

申し込み不要
参加費無料

GO! GO!



健康体験DAY!!

～たのしく健脚・おいしく適しお～

2025.8.26(火)

11:00-13:30

in 市民センター1階 エントランスホール



福島市では、市民の皆さんのちょうどいい運動習慣の継続（健脚）と、ちょうどいい塩分摂取で減塩生活（適しお）をすすめています。健脚&適しお体験で健康な毎日を！

健脚チェック・
けんトレ体験



柔軟性・筋力・バランスをチェック✓
簡単なトレーニングも学べます！

ヘルスメイト
協力

適しお味噌汁
試飲体験

適切な塩分濃度の味噌汁を試飲して
みませんか？

※ヘルスメイトとは…食を通じた健康づくりをすすめるボランティア

適しおレシピ



おいしい！簡単！
「適しおレシピ」をご紹介します。

明治安田協力

健康チェック

ベジチェック（野菜推定摂取量）と
血管年齢が測定できます！

コープふくしま
協力

適しおサポーター
ブース

減塩商品の展示・試食をおこないます！
おいしく減塩、生活に取り入れてみませんか？

主催：福島市保健所 健康づくり推進課

tel.024-572-3120