

「健都ふくしまの創造」市民運動

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動

健康寿命の延伸



健都ふくしま創造市民会議

心筋梗塞・脳卒中の減少に向けた健康意識の醸成

無煙環境

食・栄養

運動

血圧管理

歯・口腔

休養

適正飲酒

社会参加

一人ひとりの健康を 応援する環境づくり	地域の健康づくり	職場の健康づくり
■ 受動喫煙防止環境の整備 ■ 健康的な食環境の整備 ■ 日常生活に取り入れやすい運動環境の整備 ■ 福島市健康づくりポイント事業	■ 住民主体の地区単位活動 ■ 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取り組み ■ 地区組織、学校、関係機関等と連携した全世代の健康づくり	■ 事業所、関係機関等と連携強化 ■ 働く世代の健康づくり体制の構築 ■ 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取り組み

令和7年度 健都ふくしま創造事業スケジュール

	組織名	役 割	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
一人ひとりの健康を応援する環境づくり	健康づくり推進協議会	健康づくりプラン2024 推進の進行管理 (企画・実践・評価)	●第1回協議会 7/10 保健福祉センター						●第2回協議会						健都ふくしま創造市民会議 2月17日(火)	
	食育推進委員会	第3次福島市食育推進計画 推進の進行管理 健康的な食環境づくり 推進の協議と評価	●第1回委員会 7/22 保健福祉センター						●第2回委員会 11/17 保健福祉センター							
	歯と口腔の健康づくり推進委員会	歯と口腔の健康づくり 推進の協議と評価	●第1回委員会 7/31 市民センター						●第2回委員会 11/13 保健福祉センター							
	受動喫煙防止対策推進委員会	受動喫煙防止の方向性や 具体的方法の検討	●第1回委員会 7/24 市民センター						●第2回委員会 12/23 保健福祉センター							
地域の健康づくり	各地区での推進会	地域での主体的な健康づくりの普及・推進	●設置地区:吾妻、飯野、吉井田、信夫、立子山地区 飯坂地区(R7年度～)												ホテル福島グリーンパレス	  
			●上記以外の地区 自治振興協議会・町内会などの 地区組織との協議													
			●地域の健康づくり補助事業 ●各支所周知													
職場の健康づくり	職場の健康づくり推進委員会	健康経営を通じた健康づくりの推進	●第1回委員会 8/6 保健福祉センター						●第2回委員会							

令和6年度 福島市食育推進委員会・研修会等実績報告

【委員会】

	日 時	場 所	内 容
1	令和6年7月8日(月) 午後2時～午後3時30分	保健福祉センター	【第1回】 福島市食育推進委員会 ☐ 議事 (1) 令和6年度 健都ふくしま創造事業スケジュールについて (2) 福島市食育推進委員会令和5年度実施報告・令和6年度実施 (3) 食育推進事業令和5年度実績・令和6年度計画 (4) 適しおの取り組みについて ☐ 協議 (1) 第3次福島市食育推進計画ダイジェスト版作成について
2	令和6年11月11日(月) 午後2時～午後3時30分	保健福祉センター	【第2回】 福島市食育推進委員会 ☐ 議事 (1) 第3次福島市食育推進計画ダイジェスト版作成の進捗について (2) 適しおの取り組みについて ☐ 協議 (1) 各委員より食育の取り組み報告と意見交換

【研修会】

1	令和7年2月17日(月) 午前9時30分～11時	保健福祉センター	福島市食育推進委員会 研修会 ☐ 委員による食育の取り組み講話 「未来につなげよう！ふくしまの食」 ～信夫山の柚子を守り・伝える取り組み～ 菓匠 清泉堂 オーナパティシエ 齋藤隆一 氏
---	-----------------------------	----------	--

令和7年度 福島市食育推進委員会等計画

【委員会】

	日 時	場 所	内 容
1	令和7年7月22日(火) 午後2時～午後3時30分	保健福祉センター	【第1回】 福島市食育推進委員会 ☐ 議事 (1) 令和7年度 健都ふくしま創造事業スケジュールについて (2) 福島市食育推進委員会令和6年度実施報告・令和7年度実施 (3) 食育推進事業令和6年度実績・令和7年度計画 (4) 適しおの取り組みについて ☐ 協議 (1) 各委員より食育の取り組み報告等と意見交換
2	令和7年11月17日(月) 午後2時～午後3時30分	保健福祉センター	【第2回】 福島市食育推進委員会 ☐ 議事 (1) 適しおの取り組みについて ☐ 協議 (1) グループワーク 「第3次福島市食育推進計画の推進について」

1 令和6年度事業実績数

食育推進計画 関連事業数
147

第3次福島市食育推進計画 基本施策					
(1) 健都ふくしまの実現に 向けた食育推進運動の 実践	(2) 家庭と地域における 食育の推進	(3) 学校・保健所等におけ る 食育の推進	(4) 「農」を通した食育の 推進	(5) 多様な学びを通した 食育の推進	(6) 食の安全と環境に 配慮した食育の推進と 放射線対策
54	106	17	8	27	22

2 令和7年度事業計画数

食育推進計画 関連事業数	内訳(事業の方向性)			
	拡大	継続	縮小	廃止
145	0	142	3	2

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実 現に向けた食育推 進運動の実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策	事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
1	健康づくり推進課	福島市健康づくり推進協議会	福島市健康増進計画の策定や健康増進事業についての評価等、健康づくりの推進に関する事項を調査審議する。	年2回実施 ・ふくしま健康づくりプラン2024の推進について ・ふくしま健康づくりプラン2024 ダイジェスト版の作成 ・ふくしま健康づくりプラン2024 こども向けリーフレットの作成	○	○	○			○	継続	年2回開催し健康づくりプラン2024の推進について協議を行う。
2	健康づくり推進課	健都ふくしま創造市民会議	市民の健康意識の高揚と実践を図るため、保健・医療・福祉団体の参加協力により開催	年1回 「福島らしさを活かした健康づくりを進めます ふくしま健康づくりプラン2024のスタート！ ～「たのしく健脚おいしく適しお」～をテーマに市民会議構成委員の他市民、企業の方々126名の参加。	○	○	○			○	継続	年1回
3	健康づくり推進課	福島市健康づくりポイント事業	健康づくりの取り組みを継続し、ポイント基準を達成した方に健民カードを発行	紙台紙カード発行数延 637人 アプリカード発行者数 7,641人(3月末時点) アプリダウンロード数 21,073人(3月末時点)	○	○					継続	イベント等と連携し周知を行う
4	健康づくり推進課	歯と口腔の健康づくり広報活動	福島市歯と口腔の健康づくり推進条例などの紹介 ・福島市民の歯科保健の現状(むし歯のある者の割合等)の紹介	他団体と連携し、イベントにてチラシの配布等を実施した	○	○					継続	歯と口の健康週間等にあわせて広報活動を実施する。
5	健康づくり推進課	福島市歯と口腔の健康づくり推進委員会	福島市歯と口腔の健康づくり推進条例第10条の施策及び福島市健康増進計画に基づく健都ふくしま創造事業を総合的かつ効果的に推進する	委員会2回開催 ・福島市歯と口腔の健康づくり推進基本方針の見直しを実施 ・基本方針に基づく、お口の健康づくり普及啓発リーフレット作成について協議	○	○	○				継続	年2回実施
6	健康づくり推進課	乳幼児 歯科相談	育児相談等での歯科相談	電話及び依頼のあった地区へ歯科相談を実施 実施回数8回 延べ57人	○	○					継続	各地区1回/年程度 依頼があれば実施
7	健康づくり推進課	母子歯科 健康教育	学習センター、子育て支援センター等からの依頼による歯科健康教育	依頼のあった幼稚園、保育所へ歯科健康教育を実施 実施回数3回 延べ130人	○	○	○				継続	依頼があれば実施
8	健康づくり推進課	地域の健康づくり事業	地域住民が主体の健康なまちづくり	①推進組織5地区(吾妻、飯野、吉井田、信夫、立子山)推進組織と共創して取組を実施 ②上記地区以外 既存の地区組織・団体と学習会・健康講座等を実施 ③健康教育 121回 2,448人	○	○	○				継続	各地区ごとの会議の継続

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
9	健康づくり推進課	地域母子健康づくり推進事業	子育てする親が、住み慣れた地域で社会から孤立せずに子育てできるように、地域の関係機関と連携を図りながら支援する	①育児相談会 83回 1,379人 ②母子保健に関する健康教育 乳幼児:45回、726人 学童思春期:14回、627人 ③子育てを考える会 9回 146人 ④個別栄養相談 0回	○	○	○				継続	①、②依頼があれば実施 ③8回/年程度
10	健康づくり推進課	子どもの虐待予防事業 (健康推進課対応分)	要保護児童対策地域協議会(運営部会、実務者会議、代表者会議)	要保護児童対策地域協議会 ①運営部会 4回 ②実務者会議 2回 ③代表者会議 1回	○	○					継続	要保護児童対策協議会運営部会年4回、実務者会議年3回、代表者会議年1回出席予定。
11	健康づくり推進課	個別栄養相談	・生活習慣改善のための個別指導 (食生活のありかた)	1回 1人	○	○					縮小	R7.4月～相談日は設定せず、随時対応
12	健康づくり推進課	ヘルスメイト養成講座	食生活改善推進員として活動してもらう方を育成するため、生活習慣病についてや食事、運動、口腔衛生、食中毒などについて学ぶ	全11回(うち1回補講) 延べ141人	○	○			○	○	継続	R8.2月～3月に開催予定
13	健康づくり推進課	食生活改善推進員伝達講習のための研修会	食生活改善推進員として活動にいかせるための生活習慣病予防の調理実習、研修会の実施。	前期:1回 52人 後期:1回 18人	○	○			○	○	継続	前期:6月、後期:9月に会員全員対象に実施予定。
14	健康づくり推進課	地域における伝達講習会	食生活改善推進員による市民のライフステージに応じた生活習慣病予防のための食事、運動の啓発普及	61回 延べ8,842人	○	○	○		○	○	継続	引き続き実施予定
15	健康づくり推進課	特定給食施設等講習会	市民の栄養改善や健康増進を推進するため、給食施設を活用した健康を支える社会的環境づくりを目的に講習会を実施する。 ・給食施設における衛生、栄養管理について等	・特定給食施設講習会(書面等) 1回 R7.3事業所・医療機関・高齢者施設等	○	○	○				継続	年2回(事業所対象、医療機関・高齢者施設等)開催予定
16	健康づくり推進課	国民健康・栄養調査	国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにするため、毎年実施。無作為抽出により調査地区が決定。	2地区 18世帯 29人	○	○					継続	国の無作為抽出により内定通知が来た際に実施予定
17	健康づくり推進課	栄養成分表示に関する相談	市民の食事に関わる食品の表示について、市内販売業者や製造者を対象に情報提供・相談を行う。	栄養成分表示相談指導件数 28件	○	○			○		継続	通年実施
18	健康づくり推進課	食育体験教室	食を通して健康づくりができるよう、幼稚園児や学童とその家族を対象に食育に関する講話と体験を実施	なし	○	○	○			○	廃止	事業見直しにより廃止

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
19	健康づくり推進課	地域における食育推進事業	福島市食生活改善推進委員による地域でのミニ講話と親子料理教室	5回 76人	○	○				○	縮小	事業見直しによりNo.64地域における伝達講習会に組み入れる形で実施
20	健康づくり推進課	食育推進委員会	①福島市食育推進計画を総合的かつ計画的に推進するため福島市食育推進委員会を開催 ②健都ふくしま創造事業「一人ひとりの健康づくりを応援する食環境の整備」の一環として、減塩の取り組みを推進	①委員会 2回 研修会 1回 ②適しおレシピの作成	○	○	○	○	○	○	継続	①委員会2回、研修会1回実施予定 ②適しお推進媒体の作成を予定
21	健康づくり推進課	適しおサポーター事業	健都ふくしま創造事業「一人ひとりの健康づくりを応援する食環境の整備」の一環として、市の減塩の取り組み「適しお」を推進	101団体 実施施設147施設	○	○	○				継続	引き続き募集し、啓発・普及を進めていく
22	健康づくり推進課	乳がん早期発見啓発事業	①包括連携企業等からの乳がんに関する普及啓発 ②乳がんセミナー ③乳がんセルフチェック体験講座(出前講座) ④乳がんモデル・ピンクリボン啓発グッズ等物品貸出	①連携企業等より啓発資材(2200部)を配布 ②1回 38人 ③7件 142人 ④2件 ⑤市政だより特集で乳がん啓発掲載	○						継続	乳がんセミナー:10月に実施予定。 その他:継続して実施
23	健康づくり推進課	地域職域連携事業	職場における健康講座・働き盛り世代を対象に従業員一人ひとりの健康づくり、職場環境(健康経営)を通じた健康づくり、地域の健康づくりを推進する講座を企業に出向き実施。	11事業所 408人	○	○					継続	継続して実施
24	健康づくり推進課	職場の健康づくり推進委員会	就労者が健康で長く働き続けることができるよう、委員会において職場の健康づくりに関する協議を行う。	2回開催	○	○					継続	2回開催予定
25	健康づくり推進課	健康推進事業	19～39歳県民健康診査事後指導	白血球要医療者への事後指導はR5年度で終了0件	○	○					継続	生活習慣病のリスクがある者に対して実施をする。
26	健康づくり推進課	健康相談事業	生活習慣改善のための個別保健指導(食生活のありかたを含む)	個別:延695人	○	○					継続	継続して実施
27	健康づくり推進課	健康教育事業	生活習慣病の予防、食生活のあり方の学習等	137回 3,125人	○	○					継続	継続して実施
28	健康づくり推進課	早期介入保健指導事業	国保日帰り人間ドック受診者のうち30歳、35歳で特定保健指導該当者へ指導を行う	30、35歳受診者42名 うち特定保健指導実施1名	○	○					継続	継続して実施

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
29	健康づくり推進課	特定健康診査	・特定健康診査の受診勧奨 ・特定健康診査の実施 H29～尿潜血検査の実施 H30～自己負担金無料化 H31～尿酸検査 ・未受診者への受診勧奨	対象者39,113名 受診者17,207名(44.0%) ※速報値	○	○					継続	継続して実施
30	健康づくり推進課	特定保健指導	・特定保健指導対象者への利用勧奨 ・特定保健指導の実施 (委託)医療機関 (直営)在宅保健師、福島市	対象者 1,416名 利用者 139名 ※速報値	○	○					継続	継続して実施
31	健康づくり推進課	特定健康診査 要医療者受診勧奨保健指導	虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症につながる血圧、血糖、脂質、CKD、心房細動の受診勧奨値を超えた対象者に訪問、電話、文書で受診勧奨を行う。	保健指導対応実数 847人 勧奨通知数 1,139通	○	○					継続	継続して実施
32	健康づくり推進課	特定健康診査治療中のコントロール不良対策	虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症につながる血圧、血糖、脂質、CKDの治療中で、コントロール不良者に保健指導を行う	指導実人数 18人	○	○					継続	継続して実施
33	健康づくり推進課	生活習慣病重症化予防連携	対象者が、早期にかかりつけ医から専門医や歯科医に受診できる連携システムを運用し、重症化予防の取り組みを行う	CKD要医療者132人 心電図有所見者78人	○	○					継続	継続して実施
34	健康づくり推進課	CKD(慢性腎臓病)重症化予防教室	CKD(慢性腎臓病)対象者で、G3a(eGFR45～59)かつ尿鮮血(ー)の者へ健康教育と個別相談を実施する。	22名 うち個別栄養相談・保健指導実施者3名	○	○					継続	2月実施予定
35	健康づくり推進課	国保日帰り人間ドック	対象者(30・35・40・45・50・55・60歳)のうち希望者に実施し、費用の7割を助成する	受診者 312名	○	○					継続	継続して実施
36	健康づくり推進課	糖尿病治療中断者への受診勧奨事業	診療報酬明細書(レセプト)を確認し、糖尿病治療中断者へ通知送付および電話等による受診勧奨・保健指導を行う	県事業で実施 通知送付 106名	○	○					継続	継続して実施
37	健康づくり推進課	子どもの生活習慣病予防事業	国保被保険者や希望者に対し、子どもの生活習慣に関する小冊子を配布	58冊配付	○	○					継続	継続して実施
38	健康づくり推進課	糖尿病性腎症患者の重症化予防事業	糖尿病性腎症患者の生活の質(QOL)の維持・向上のため、医療機関等との連携により患者の保健指導を行う。(24時間血糖測定個別保健指導・血糖改善!いきいき運動教室、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施)	国保個別指導 38名 後期個別指導 47名	○	○					継続	40～64歳を対象とした24時間血糖測定個別保健指導事業についてはR6年度で事業終了。血糖改善運動教室に40～64歳の教室を新設して事業を実施する。

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
39	健康づくり推進課	栄養相談事業	生活習慣病の発症、重症化予防、合併症の進行予防のため栄養相談を実施。	実施回数 40回 実人数 40名 延人数 40名	○	○					継続	継続して実施
40	健康づくり推進課	低栄養予防事業	低栄養のリスクが高い後期高齢者を対象とした個別保健指導を実施する。	28人	○	○					継続	継続して実施
41	健康づくり推進課	口腔機能低下予防事業	口腔機能低下のリスクがある後期高齢者を対象とした個別歯科指導を実施する。	44人	○	○					継続	継続して実施
42	健康づくり推進課	その他の生活習慣病重症化予防事業	腎機能低下が疑われる後期高齢者を対象とした受診勧奨を実施する。	61人	○						継続	継続して実施
43	保健総務課	子どもの健康と放射線講座	中学生対象に小児科医が出向いて放射線と健康について講話	112人						○	継続	放射線の基礎知識と市民の健康への影響に関する不安軽減を目的に継続的に実施する
44	保健総務課	放射線と市民の健康講座	一般住民対象に医師等による放射線と健康についての講話	16人						○	継続	//
45	保健総務課	放射線と市民の健康出前講座	企業等対象に放射線と健康についての出前講座	61人						○	継続	//
46	保健総務課	個別健康相談会	内・外部被ばく検査測定結果に基づく相談	なし						○	継続	//
47	保健総務課	内・外部被ばく検査	内部被ばく検査(WBC) 外部被ばく検査(ガラスバッジ)	6,534人 339人						○	継続	//
48	衛生課	食品衛生懇談会	行政・食品事業者・一般の方の三者間で食の安全についての情報交換を行う懇談会	1回、6名						○	継続	年1回、食品衛生月間事業として実施する。

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実 現に向けた食育推 進運動の実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策	事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
49	衛生課	食品衛生講習会	食品衛生に関する講習会	44回、1,247名						○	継続	昨年(令和6)年度同等を予定している。
50	障がい福祉課	「ひびき」依頼による健康教育 (当事者向け)	ひびきの担当者と連携を図りながら、当事者を 対象に健康教育を実施する。	3回、延べ26人		○					継続	継続して実施
51	障がい福祉課	相談事業	健康相談	随時		○					継続	継続して実施
52	長寿福祉課	お口と食事の健康教室(複合 講座)	高齢者が自立した生活の維持を図るために、 高齢期に起こりやすい摂食・嚥下機能の低下や 低栄養の予防について学ぶ。(講師:栄養士、歯 科衛生士、言語聴覚士)	栄養:4回、66名 口腔:4回、66名 嚥下:4回、73名	○						継続	前年同様
53	長寿福祉課	栄養・お口の健康出前講座	高齢者の日常生活において「食べることを」支 援する。高齢者がいつまでも「食」を楽しみ、自 立した生活の維持を図るために、低栄養状態や 生活習慣病等の予防口腔ケア、改善について仲 間同士で学べるように、希望する団体へ栄養 士、歯科衛生士・言語聴覚士による出前講座を 行う。(講師:栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士)	栄養:12回、200名 口腔・嚥下:12回、157名	○						継続	前年同様
54	長寿福祉課	食事と栄養/口腔機能の個別 相談 (来所相談・訪問相談)	高齢者の日常生活において「食べることを」支 援する。高齢者がいつまでも「食」を楽しみ、自 立した生活の維持を図るために、低栄養状態や 生活習慣病等の予防や改善、口腔ケアやのみこ みなどについて、栄養士、歯科衛生士による個 別相談(来所・訪問)を実施する。	栄養個別相談2件実施 口腔個別相談実施なし	○						継続	前年同様
55	農業企画課	わいわい市民農園	仁井田地区に福島市で整備した「市民農園 (111区画)」を一般市民に貸出し、農業に親しん でもらっている。(車いす専用区画を含む。)	95人(95区画)				○			継続	今後も継続して事業の周知、募集を 行っていく。
56	農業振興課	ふくしま サクランボまつり	福島のサクランボのPRなどを目的として毎年 開催。即売会など。	道の駅ふくしまにて開催のため参加人数の把握 が困難 年1回(1日) 令和6年6月9日(日)実施				○			継続	6月中旬頃開催予定(1回)。 内容:福島市産サクランボ即売会、サク ランボロボット鉢の展示等 目的:福島駅前または、道の駅ふくしま で開催することにより、市内外の方へ 福島市のサクランボ認知度向上を図 る。

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実 現に向けた食育推 進運動の実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等にお ける食育の 推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策	事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
57	農業振興課	モモ・リンゴ収穫祭	ポット鉢上に実った果物を収穫してもらい、農業に親しんでもらう。	モモ：令和6年7月30日(火)野田保育所(57名参加) リンゴ：令和6年11月22日(金)渡利幼稚園(24名参加)				○			継続	【モモ収穫祭】 ・7～8月のうち一回実施予定。 ・市内保育所にて実施予定。 【リンゴ収穫祭】 ・10～11月のうち一回実施予定。 ・市内幼稚園にて実施予定。
58	農業振興課	ふくしまの恵み安全・安心推進事業	・米は市内3地点各1検体を採取し、県によるモニタリングを実施(福島県農業総合センター) ・果樹・野菜の主要製品の抽出検査によるモニタリングを実施(JAふくしま未来モニタリングセンター)	・米 3検体 ・果樹野菜 174品目 6,743件						○	縮小	・米は市内1地点1検体を採取し、県によるモニタリングを実施(福島県農業総合センター) ・果樹・野菜の主要製品の抽出検査によるモニタリングを実施(JAふくしま未来モニタリングセンター)
59	ごみ政策課	食品ロス削減パネル展	市内の集客施設等を会場とし、食品ロス削減のポイントをわかりやすく紹介するパネル展を開催。食品ロス削減への意識づけを図った。	市内3会場で開催。	○					○	継続	市内で複数回開催予定。
60	ごみ政策課	食品ロス削減マイスター養成事業	市民の食品ロス削減への意識向上を図るため、食品ロス削減マイスターを養成する。	マイスター講座(7名参加)	○	○				○	継続	認定されたマイスターを講師とした出前講座を開催予定
61	こども家庭課	こども発達相談会	年間で相談日を設定し、発達に遅れがある児と保護者を対象に、小児科医・心理士・言語聴覚士等による相談会を実施。	98回(1回半日) (184人)		○					継続	継続実施
62	こども家庭課	就学に向けての学習会「年中児座談会」	障がいや発達の遅れがある年中児の親を対象に、就学についての情報提供や意見交換を実施。	年2回 (91人)		○					継続	継続実施
63	こども家庭課	こどもの発達の特性を理解する学習会	障がいや発達の遅れがある児の親と発達支援している支援者を対象とした学習会を実施。	年3回(261人)		○					継続	継続実施
64	こども家庭課	離乳食教室	おんぶで食育体験教室では、福島県助産師会との共催により、おんぶ体験・調理・試食等実施。オンライン離乳食相談会では、栄養士の講話と参加者同士の交流を図る。	おんぶで食育体験教室 12回58組 オンライン離乳食相談会 11回42組		○					継続	継続実施
65	こども家庭課 健康づくり推進課	乳幼児健診時の栄養指導	離乳食のすすめ方、むし歯予防のための食生活指導、幼児食の指導等。	【4か月児健診】 20医療機関 1,288人 【1歳6か月児健診】 59回 1,464人 【3歳児健診】 68回 1,906人	○	○					継続	継続実施

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
					(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策		
66	こども家庭課 健康づくり推進課	乳幼児健診時の歯科保健指導	むし歯予防のための口腔衛生指導。	【1歳6か月児健診】 59回 1,464人 【3歳児健診】 68回 1,906人	○	○					継続	継続実施
67	幼保支援課	健康な体づくり	季節や年齢に応じた体験型の食育活動	年73回		○	○	○			継続	実施施設が増えてきたため、引き続き多くの施設で取り入れられるようにしていく。
68	幼保支援課	歯磨き指導	歯科医師・歯科衛生士等による歯磨き指導	通年 (認可保育施設入所児童)		○					継続	前年度同様。歯科医師による歯磨き指導はできない施設も多かったが、日々の生活で保育者が指導しているため、引き続き実施していく。
69	幼保支援課	菜園活動	プランターでの栽培、室内から室外への栽培、園内畑作り、野菜、米作り等	通年 (認可保育施設入所児童 主に3歳児以上)		○					継続	前年度同様。
70	幼保支援課	調理活動	芋煮会、カレーパーティー、ホットケーキ、クッキー作り、お店屋さんごっこ等を通じ、調理作業の体験	通年 (認可保育施設入所児童)		○	○				継続	実施施設が増えてきたため、引き続き多くの施設で取り入れられるようにしていく。
71	幼保支援課	保護者への情報発信	園だより、懇談会等により食についての情報提供	通年 (入所児童の保護者)		○	○				継続	前年度同様。
72	幼保支援課	家庭における食育状況調査	家庭での食育状況の把握	年1回 (認可保育施設入所児童)		○					継続	前年度同様。
73	幼保支援課	世代間交流	ちまき作り、もちつき、さつまいもの苗植え等を保育所入所児の祖父母や地域住民等により教えていただく	通年 (認可保育施設入所児童)		○					継続	前年度同様。状況をみながら、開催を検討していく。
74	幼保支援課	食育活動	H24年度に食育推進事業で配布した食育教材の活用、その他の食育活動の実施	通年 (認可保育施設入所児童)		○					継続	前年度同様。
75	幼保支援課	保育所給食まると検査事業	給食材料1日分の測定。測定は、日栄工業株式会社製非破壊式放射能測定装置またはこれと同等性能のもの。結果は各保育所内に掲示。	毎週月曜日提供分給食		○				○	継続	週1回検査 自園収穫食材は前年度同様。

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
76	幼保支援課 学校教育課 健康づくり推進課	フツ化物洗口事業	市内の保育所、幼稚園、学校等でフツ化物洗口を実施し、むし歯予防を推進する。	・保育所、幼稚園等 40施設/ 82施設 ・小学校 28校/45校(継続校26校、新規校2校) (17回～37回の実施)新規に開始した2校を含め、各校の実態に合わせて方法・回数等を検討して実施。		○					継続	実施予定施設 保育所、幼稚園等 41施設/82施設 小学校 28校/43校(義務教育学校前期課程1校を含む)
77	教育施設管理課	学校給食の提供	市立小・中・特別支援学校の全てで実施	・小学校:43校 ・中学校:19校 ・特別支援学校1校			○				継続	学校給食を生きた教材として活用し、児童・生徒たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう実施する。
78	教育施設管理課	食に関する指導	給食時間等での食に関する指導 食生活に関するたより(保健だより、給食だより)を保護者へ配布	・小学校:43校 ・中学校:19校 ・特別支援学校1校			○				継続	児童・生徒たちが栄養・食生活に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう実施する。
79	教育施設管理課	学校給食まるごと検査事業	給食で当日使用する食材の放射性物質を毎日測定し、給食の安全性を確認	各単独給食実施校(25校)、学校給食センター(4施設)、						○	継続	放射性物質に対する市民の健康への影響に関する不安軽減を目的に継続的に実施する。
80	教育施設管理課	学校食物アレルギー対策事業	食物アレルギーに関する実態把握の方法からその管理、学校給食での対応、命に関わるアナフィラキシーショックに関することなどについて、調理員等の理解促進のため研修会を実施	令和6年7月24日開催 参加人数 小学校23名 中学校3名 特別支援学校2名 学校給食センター1名						○	継続	食物アレルギーに関する知識習得と緊急時における対応について理解を深めるため実施する。
81	教育施設管理課	学校給食における市内産農産物の使用状況調査	・給食で使用した食材の自給率を把握し、今後の推進に活用する	通年(調査は年1回) ・各単独給食実施学校、各学校給食センター(29施設)			○				継続	学校給食における地場産物活用推進のため実施する。
82	教育施設管理課	給食だより等の発行	・毎月発行する保護者宛のたより。子供たちの給食の日常や食に関する情報提供を行う	通年 ・小学校:43校 ・中学校:19校 ・特別支援学校1校		○	○				継続	栄養・食生活に関する正しい知識を広めることを目的に実施する。
83	教育施設管理課	食育ワークショップ	学校給食調理員が講師となって学校給食で提供しているメニューの調理実習を行うとともに食に携わる人との交流を図る。	令和6年8月8日開催 会場:こむこむ館 参加人数:小学生10名		○	○				継続	令和7年7月に実施予定
84	教育施設管理課	学校給食試食体験会	給食のおいしさを体験するとともに、正しい箸の持ち方を学習する機会とする。	令和6年7月27日開催 会場:こむこむ館 参加人数:就学前児童と保護者81名		○	○				継続	令和7年8月に実施予定

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふくしまの実現に向けた食育推進運動の実践	(2) 家庭と地域における食育の推進	(3) 学校・保健所等における食育の推進	(4) 「農」を通じた食育の推進	(5) 多様な学びを通じた食育の推進	(6) 食の安全と環境に配慮した食育の推進と放射線対策	事業の方向性	回数、内容または今後の方向性など
85	教育施設管理課	福島型給食推進事業	福島の伝統や文化を伝える特別献立を市内の全学校統一の献立として提供と本事業と学校給食の理解・周知を目的に、食育の日に市役所9階食堂で上記内容の学校給食を数量限定で提供。	年間11回		○	○				廃止	市役所9階食堂の閉鎖により提供終了。
86	政策調整課	「絆」day	福島市役所本庁舎9階食堂において、毎月29日に福島市と近隣10市町村の名物や特産品のメニューを提供するイベントを開催。	72回(平成30年10月に開始、令和7年3月末現在)	○			○	○		継続	12回／年(毎月29日に開催)
87	地域共創課	健康づくりで競争(共創)チャレンジ	市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを市内18地区で競い、実績に応じて各地区に「健康づくりで競争(共創)チャレンジ交付金」(まちづくり資金)を交付する	取り組み者数 6,088人 うち、アプリ5,738人、台紙350人 *R6取り組み期間 R6.2.1～R7.1.31	○	○					継続	取り組み者 4,500人
88	中央学習センター	カンガルー教室0歳児コース(前・後期)	栄養士による、離乳食の作り方等の指導、相談※上段の歯みがき指導と併せて学習する。	年3回 (前期36名) (後期28名)		○					継続	同様の内容で実施予定
89	中央学習センター	ペンギン教室1歳児コース(前・後期)	栄養士による、幼児のためのおやつづくりの作り方・食べ方指導	年2回 (前期10名) (後期12名)		○					継続	同様の内容で実施予定
90	中央学習センター	カルガモ教室2・3歳児コース	栄養士による、幼児のためのおやつづくりの作り方・食べ方指導	年1回 (4名)		○					継続	同様の内容で実施予定
91	中央学習センター	義務教育コース(小・中学校の子を持つ親)	栄養士による、子どものための栄養指導・おやつ(軽食)の作り方	年1回 (14名)		○					継続	同様の内容で実施予定
92	三河台学習センター	ファミリー教室	親子で手軽にできる料理作りを体験する。	3月 (25名、1回)		○					継続	年1回 同内容で実施予定
93	渡利学習センター	わんぱくキッズ(少年教室)	年間を通じた授業の中に、食に関するものも数回盛り込む。	7/15 15名 12/21 8名		○					継続	年2回
94	渡利学習センター	渡利レディースセミナー(女性学級)	年間を通じた事業の中での、料理教室	12/12 15名 2/20 12名		○					継続	内容未定

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
					(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通し た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策		
95	渡利学習センター	たつこレディース (女性学級)	年間を通した事業の中での、料理教室	12/16 8名		○					継続	1回(11月頃)実施予定
96	渡利学習センター	郷土の民俗	「端午の節句」、「お月見のつどい」、「だんごさし」の風習を継承。(ちまき、お団子作り)	6/8 4組12名 9/7 4組12名 1/11 5組15名					○		継続	全3回開催予定
97	渡利学習センター	渡利グレートアカデミー	年間を通した事業の中での、料理教室	11/16 16名		○					継続	1回(11月頃)実施予定
98	杉妻学習センター	学習センターにみんなで泊まろう♪	参加者自ら夕食・朝食メニュー決定、食材収穫・購入、調理を通じ、食生活について学習する。	・R6.7.24,25 ・1泊2日 ・14名		○					継続	7月末夏休み中開催で検討
99	杉妻学習センター	親子ちまきづくり	伝統的なちまきの作り方を地域ボランティアより教わる。	・R6.6.2 ・1回 ・7組20名					○		継続	伝統的なちまきの作り方を地域ボランティアより教わる。 ・6月1日 ・1回 ・8組
100	杉妻学習センター	だんごさし	伝統的なだんごさしの作り方を地域ボランティアより教わる。	・R7.1.16 ・1回 ・92名					○		継続	小学校の要望に合わせ開催予定 ・R8.1月頃
101	杉妻学習センター	わくわく子育て健康教室	赤ちゃん及び家庭向けの健康講座	・R6.7月 3回 12組 ・R7.2月 3回 15組		○					継続	赤ちゃん及び家庭向けの健康講座 ・R7.6月 ・R8.2月 ・各3回 ・各8組程度
102	杉妻学習センター	パパのわくわく子育て教室	赤ちゃん及び父親向けの健康講座	・実施せず		○					継続	赤ちゃん及び父親向けの健康講座 実施検討中
103	蓬萊学習センター	メダカの学校	安心おやつの作り方	11月17日(4名)		○					継続	実施予定
104	清水学習センター	しみず女性スクール (午前コース)	薬膳料理	7/17 15人		○					継続	テーマを変更し実施予定

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
					(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策		
105	清水学習センター	しみず女性スクール (夜間コース)	薬膳料理	7/17 27人		○					継続	テーマを変更し実施予定
106	清水学習センター	遊びのひろば	昔遊びと餅つき	12/15 20名					○		継続	実施予定
107	清水学習センター	清水青年スキルアップ講座	カレー講座	7/19 15名 2/14 16名 2/15 16名					○		継続	実施予定
108	清水学習センター	思春期セミナー	日々の食事と健康	1/16 15名		○					継続	実施予定
109	清水学習センター	魚のさばき方講座	魚のさばき方	8/31 8名		○					継続	実施予定
110	清水学習センター	味噌づくり体験講座	味噌づくり	2/21 24名					○		継続	実施予定
111	清水学習センター	市民学校	おじさまクッキング	10/3 6人、10/10 6人、10/17 5人		○					継続	実施予定
112	もちずり学習センター	ジュニアリーダー教室	年間を通した授業の中に、食に関するものも数 回盛り込む。	マイクロバスで館外学習～野口英世記念館と魚 堀み取り体験 1回 17人 文化祭模擬店 3回 28人 タイのおやつ教室 1回 23人		○			○		継続	地域の食材で創作料理 3回 30人程 度 文化祭模擬店 3回 30人程度
113	もちずり学習センター	もちずりレディース	年間を通した授業の中に、食に関するものも数 回盛り込む。	味噌作り体験 1回 12人 和菓子作り 1回 15人 タイのグリーンカレー 1回 11人 ラダーゲッターと公式わなげ 1回 9人		○			○		継続	ユニカール体験 1回 15人程度 モルック体験 1回 15人程度 笑夢カレー作り 1回 15人程度 味噌作り 1回 15人程度
114	もちずり学習センター	いきいきふれあい広場 こども農園	農園での野菜作り実習 料理教室	7月ジャガイモ 27人 8月エダマメ 28人 10月サツマイモ 27人 11月料理教室 16人 12月もちつき 24人		○		○	○		継続	R7年度も農園での野菜作りや料理教 室を取り入れていく。

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
115	もちずり学習センター	子育て広場	年間の事業の中に、健康に関するものを実施	楽しい親子体操 1回 24人 スイカ割り体験 1回 27人 保健師個別相談会 1回 12人 クリスマスケーキ作り 1回 22人 デコ巻き寿司作り 1回 28人		○			○		継続	スイカ割り 1回 20人程度 離乳食教室 1回 10人程度 幼児食教室 1回 10人程度 いちごだいふく作り 1回 20人程度 背骨コンディショニング 1回 10人 ビルビスワーク 1回 10人 ウェーブストレッチ 1回 10人
116	北信学習センター	あそびの広場	小学3・4年生を対象に、様々なあそびを通し学習機会の提供	11名・1回					○		継続	継続して実施
117	北信学習センター	北信リーダー教室	小学5・6年生を対象に、体験活動や地域とのかわりを通し、健全な心身の育成を実施	73名・6回				○	○		継続	継続して実施
118	北信学習センター	女性スクールふれあい	日常生活における健康、男女共同参画など現代的な課題について学習を実施	53名・6回					○		継続	継続して実施
119	北信学習センター	女性スクールゆうがお	日常生活における健康、男女共同参画など現代的な課題について学習を実施	21名・4回					○		継続	継続して実施
120	吉井田学習センター	よいいだ子どもひろば	地域の団体によるだんごさし体験(だんご調理含む)	1月11日(18名)		○			○		継続	実施予定
121	吉井田学習センター	吉井田少年教室ヨッシーキッズ	調理実習 キャンプ(カレー作りなど) 餅つき	7月13日(25名) 7月25日(21名) 12月21日(17名)		○			○		継続	実施予定
122	吉井田学習センター	市民講座 我が家の手作りみそ講習会	自作みそづくりの講習会	2月19日(12名)					○		継続	実施予定
123	吉井田学習センター	市民講座 男の料理教室	男性を対象とした健康料理講習会	6月29日(8名) 12月8日(5名)		○					継続	実施予定
124	吉井田学習センター	悠遊塾	バランスの取れた食事かるた	9月2日(23名)	○						継続	実施予定

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等にお ける食育 の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策	事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
125	西学習センター	西こどもクラブ (少年教育)	料理教室	実施回数:2回 参加人数:22人、24人		○					継続	実施予定
126	西学習センター	わくわく交流通学合宿	2泊3日の宿泊所での調理体験	実施回数:1回 参加人数:14人		○					継続	実施予定
127	西学習センター	西こどもクラブ (少年教室)	もちつき	実施回数:1回 参加人数:18人					○		継続	実施予定
128	信陵学習センター	男の料理講座	生活習慣病予防食	11月 10名 1回		○					継続	実施予定
129	信陵学習センター	離乳食講座	離乳食の作り方、子育てに必要なスキルの取得・技術向上並びに子育てについての悩み相談	5, 9, 12, 3月 88名 4回		○					継続	実施予定
130	信陵学習センター	幼児食講座	幼児食の作り方、子育てに必要なスキルの取得・技術向上並びに子育てについての悩み相談	6, 2月 36名 2回		○					継続	実施予定
131	飯坂学習センター	伝統行事「親子ちまき作り」 伝統行事「月見だんご作り」 伝統行事「小正月」 伝統行事「恵方巻作り」	ちまき作り 月見団子作り だんご差し体験 恵方巻作り	5月19日 1回 11名 9月15日 1回 19名 1月12日 1回 11名 1月25日 1回 14名	○	○			○		継続	昨年に引き続き季節の行事に合わせた親子教室を開催する。その他高齢者学級・女性学級などにおいて健康づくりに関する学習を取り入れていく。
132	松川学習センター	わくわく広場	年間を通した活動の中に、食に関するものや体を動かす事業を数回盛り込む。	・食育(5名) ・運動(6名) ・工作(6名) ・講習(6名) ・施設見学(5名)・遠足(6名)		○					継続	・料理教室 ・デイキャンプ ・スポーツ交流
133	松川学習センター	レディースまつかわ	・健康講座 ・ニュースポーツ等	年15回(延べ223名)		○					継続	・料理教室 ・ヨガ ・ニュースポーツ
134	松川学習センター	家庭教育学級「すくすく」	年間を通した講座の中に食育や運動に関するものを盛り込む	・リトミック(20名) ・親子体操(19名) ・食育、おやつ作り(19名) ・だんごさし(24名) ・こどもの事故防止と熱中症予防(20名)		○					継続	・食育講話 ・かんたんおやつ作り ・子どもを守り隊 ・だんごさし ・親子自彊術 ・リトミック ・親子体操

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
					(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等に おける食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策		
135	松川学習センター	さくら幼稚園家庭教育出前講座	年間を通した講座の中に食育や運動に関するものを盛り込む	台風接近のため中止		○					継続	・食育講話 ・かんたんおやつ作り
136	松川学習センター	あいあい保育園家庭教育出前講座	年間を通した講座の中に食育や運動に関するものを盛り込む	・親子運動遊び(39名)		○					継続	・親子体操
137	信夫学習センター	わくわくクラブ	健康料理教室(お菓子づくり)	実施回数:1回 参加人数:12					○		継続	料理教室 (内容未定)
138	信夫学習センター	親子教室	健康料理教室(お弁当づくりほか)	実施回数:4回 参加人数:27		○			○		継続	料理教室 (内容未定)
139	信夫学習センター	しのぶ花咲レディース	健康料理教室(ナンカレーほか)	実施回数:2回 参加人数:38		○					継続	料理教室 (内容未定)
140	信夫学習センター	しのぶ女性カレッジ	健康料理教室(季節の食材でほか)	実施回数:2回 参加人数:27		○					継続	料理教室 (内容未定)
141	吾妻学習センター	スノーラビット (少年教育)	年間を通した授業の中に、食に関するものも数回盛り込む。	ランチボックスづくり(10名、1回) 伝統料理教室(11名、1回)		○					継続	ランチボックスを作ろう もちつき(1回)
142	吾妻学習センター	いちごクラブ (家庭教育)	年間を通した授業の中に、食に関するものも数回盛り込む。	バレンタインチョコづくり(16名、1回)		○					継続	みそまる作り(1回)
143	吾妻学習センター	小富士学級 (女性教育)	みそ造りを行うほか、年間を通した授業の中に、食に関するものも数回盛り込む。	みそ作り (累計27名、2回)					○		継続	キムチ作り (2回)
144	吾妻学習センター	水保長寿大学 (高齢者教育)	年間を通した授業の中に、運動や食に関するものも数回盛り込む。	健康体操(23名、3回)	○						継続	参加者と内容を検討し実施

No.	担当課	事業名	令和6年度 事業実績		第3次福島市食育推進計画						令和7年度 事業計画	
			事業内容	実績 (参加人数・回数等)	基本施策						事業の 方向性	回数、内容または 今後の方向性など
					(1) 健都ふく しまの実 現に向け た食育推 進運動の 実践	(2) 家庭と地 域におけ る食育の 推進	(3) 学校・保 健所等 における食 育の推進	(4) 「農」を通 じた食育 の推進	(5) 多様な学 びを通じ た食育の 推進	(6) 食の安全 と環境に 配慮した 食育の推 進と放射 線対策		
145	吾妻学習センター	熟年パワースクール (高齢者教育)	年間を通じた授業の中に、食に関するものも数回盛り込む。	料理教室(25名、1回)					○		継続	料理教室(1回)
146	吾妻学習センター	市民公開講座	薬膳料理講座	薬膳料理講座(1回、17名)		○					継続	味噌づくり(1回)
147	飯野学習センター	子育てマルシェ (家庭教育学級)	だんごさし	1月14日 1回 21人			○				継続	前年度同様の実施

「適しお」の取り組みについて

健康寿命を延伸を目標に「一人ひとりの健康づくりを応援する環境づくり」の一環として適しお～塩分減らして、健康家族～」をキャッチフレーズに減塩の取組みを推進しています。

1 令和6年度の取り組み

(1)適しおサポーター登録状況

No.	登録日	施設・店舗種類	施設・店舗詳細	施設・店舗名称
1	令和6年4月25日	小売店	専門店	有限会社 まるい
2	令和6年7月29日	小売店	その他(ドラッグストア)	株式会社 ハシドラッグ
3	令和6年8月13日	医療・福祉施設	薬局	エール薬局福島中央店
4	令和6年8月20日	その他	その他(学校教育機関)	桜の聖母短期大学
5	令和6年11月19日	医療・福祉施設	医療機関	村上病院
6	令和6年11月28日	医療・福祉施設	薬局	すみれ薬局
7	令和6年11月28日	事業所等	一般企業の給食施設	NOK株式会社 福島事業場
8	令和6年12月2日	医療・福祉施設	医療機関	公立大学法人福島県立医科大学附属病院
9	令和6年12月4日	医療・福祉施設	薬局	ベース薬局北町店
10	令和7年2月4日	医療・福祉施設	医療機関	福島医療生活協同組合
11	令和7年2月4日	医療・福祉施設	医療機関	生協いいの診療所
12	令和7年2月4日	医療・福祉施設	福祉施設	サービス付き高齢者向け住宅ひだまり
13	令和7年2月4日	医療・福祉施設	医療機関	医療生協わたり病院
14	令和7年2月4日	医療・福祉施設	医療機関	ふれあいクリニックさくらみず
15	令和7年2月14日	その他	国等の公共施設(公共機関)	健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会
16	令和7年2月27日	医療・福祉施設	薬局	アジア堂薬局
17	令和7年3月4日	飲食店	一般食堂	和食美酒たつみ
18				
19	令和7年3月10日	小売店	旅館	旅館ニュー扇屋
20	令和7年3月10日	飲食店	そば・うどん	手打ちそば なお
21	令和7年3月13日	医療・福祉施設	薬局	ほばら薬局 鎌田店
22	令和7年3月24日	飲食店	日本料理	南風亭
23	令和7年3月25日	飲食店	その他(施設内カフェ)	四季の里 庭園喫茶 風
24	令和7年3月25日	飲食店	居酒屋・バー	酒と肴と手打ちうどん はりまや
25	令和7年3月28日	飲食店	一般食堂	杜の花

総数 100 団体 146施設(令和7年3月末現在)

	施設・店舗種類	施設数
1	飲食店	25
2	小売店	57
3	事業所等	2
4	医療・福祉施設	53
5	その他	9
	合計	146

(2)新たな適しおレシピの作成

別紙参照

(3)アンケート調査

- ・令和6年度 適しおサポーターに関するアンケート調査結果
- ・令和6年度 LINE を活用したアンケート調査結果
「適しお(減塩)に関する意識調査」

2 令和7年度の新たな取り組み

- ・適しおサポーターへの通信発行
- ・塩分チェックシートを活用した市民の食塩摂取状況の実態把握
- ・体験型イベントの実施
タイトル:健康体験 DAY!! GO! GO!～ たのしく健脚・おいしく適しお ～
日時:令和7年8月26日(火)11:00～13:30
場所:市民センター1 階 エントランスホール
- ・適しおサポーターからの適しおレシピ提供
令和7年度は桜の聖母短期大学、株式会社 NOK を予定

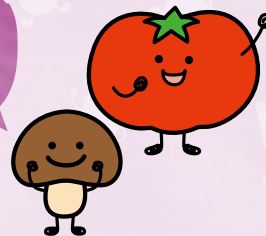


でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



トマトの酸味・旨味と
きのこの旨味で
おいしく減塩!



主菜

きのこことチキンの 簡単トマト煮込み



〈材料(2人分)〉

鶏むね肉…140g たまねぎ…30g
しめじ…40g カットトマト(缶)…200g
A コンソメ…小さじ1 砂糖…小さじ2
油…小さじ1 こしょう…少々

〈作り方〉

- 1 鶏むね肉は一口大、たまねぎはくし切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 2 フライパンに油(分量外)を熱し、たまねぎ、しめじ、鶏むね肉を炒める。
- 3 鶏むね肉に軽く焼き色がついたら、カットトマト、Aを入れて煮込む。



※アレンジで鷹の爪を入れると辛味が増し、大人の味になります。

※煮込む際にバジルの葉を4～5枚入れると香りがたち、とても美味しいです。

🕒 調理時間 15分

エネルギー 144kcal 食塩相当量 0.9g

レシピ提供/宮城学院女子大学 食品栄養学科 学生

※「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

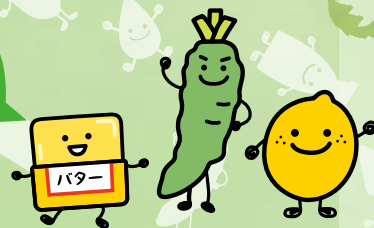


でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



バター、
レモン、わさびの
合わせ技!



主菜

ピリッと濃厚!! わさびバターの 鮭ホイル蒸し



〈材料(2人分)〉

生鮭…2切(140g) 塩…ふたつまみ(0.6g) こしょう…少々
たまねぎ…70g しめじ…25g にんじん…40g 酒…大さじ2
小ねぎ…適量 わさび…小さじ1 バター(有塩)…20g
スライスレモン…2枚

〈作り方〉

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 2 アルミホイルの上にたまねぎを並べ、その上に塩・こしょうをした生鮭を皮目を下にして置く。
- 3 その上にしめじ、にんじんを乗せ、酒をかけてアルミホイルの口を閉じる。
- 4 フライパンにアルミホイルが被らない程度の水を入れ、**3**を入れ蓋をして加熱する。
- 5 中火で10分程度加熱し、鮭に火が入ったら、小ねぎ、わさび、バター、レモンを盛り付ける。



🕒 調理時間 20分
🔥 エネルギー 204kcal 食塩相当量 0.7g

レシピ提供/郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「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

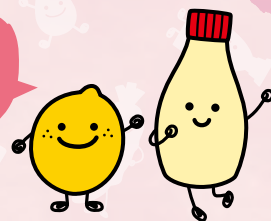


でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



レモンの酸味と
マヨネーズのコクで
おいしく簡単に減塩!



主菜

鶏肉の レモンマヨソースがけ



🕒 調理時間 15分

エネルギー 134kcal 食塩相当量 0.9g

レシピ提供/宮城学院女子大学 食品栄養学科 学生

※「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。

〈材料(2人分)〉

鶏むね肉…140g ピーマン…1/2個(20g)
ミニトマト…2個(20g) スライスレモン…2枚(10g)
油…小さじ1 塩…2つまみ(0.6g) こしょう…少々 パセリ…少々
A〔レモン汁…小さじ1 マヨネーズ…小さじ2 醤油…小さじ1〕

〈作り方〉

- 1 ピーマンはせん切り、ミニトマトは1/4に切る。
- 2 鶏むね肉は裏表にフォークで数か所穴をあけ、塩・こしょうをふる。
- 3 フライパンに油をひき、鶏むね肉とピーマンを中火で焼き目が付くまで焼く。
鶏むね肉を裏返して、弱火で3～4分程度蒸し焼きにする。
- 4 Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 皿に盛り付けた3に4をかけ、ミニトマト、レモンを添え、パセリをふる。



※ソースはサラダのドレッシングなど、ほかの料理に使用することもできます。

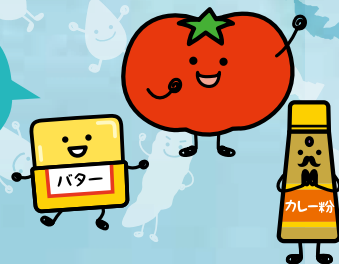


でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



トマトの旨味と
バターのコクがおいしい
減塩カレー!



主菜

食塩1g以下!! 香味野菜のキーマカレー



調理時間 25分
エネルギー 588kcal 食塩相当量 1.0g

レシピ提供 / 郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「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

《材料(2人分)》

ごはん…360g 豚ひき肉…120g
しょうが…小さじ1 にんにく…小さじ1 たまねぎ…200g
セロリ…50g バター(有塩)…20g ホールトマト(缶)…200g
A 〔カレー粉…小さじ1 トマトケチャップ…小さじ2
中濃ソース…大さじ1〕
素焼きかぼちゃ…20g ゆで卵…1/2個

《作り方》

- 1 しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリをみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れ、中火でたまねぎを炒める。たまねぎの色が透き通ってきたら、残りの1の材料と豚ひき肉、ホールトマトを入れ、水気が飛ぶまでつぶしながら炒める。
- 3 Aを加えて、強火で程よい水加減になるまで炒める。
- 4 器にごはんと3、素焼きにしたかぼちゃ、ゆで卵を盛り付ける。



令和 6 年度 適しおサポーターに関するアンケート調査結果

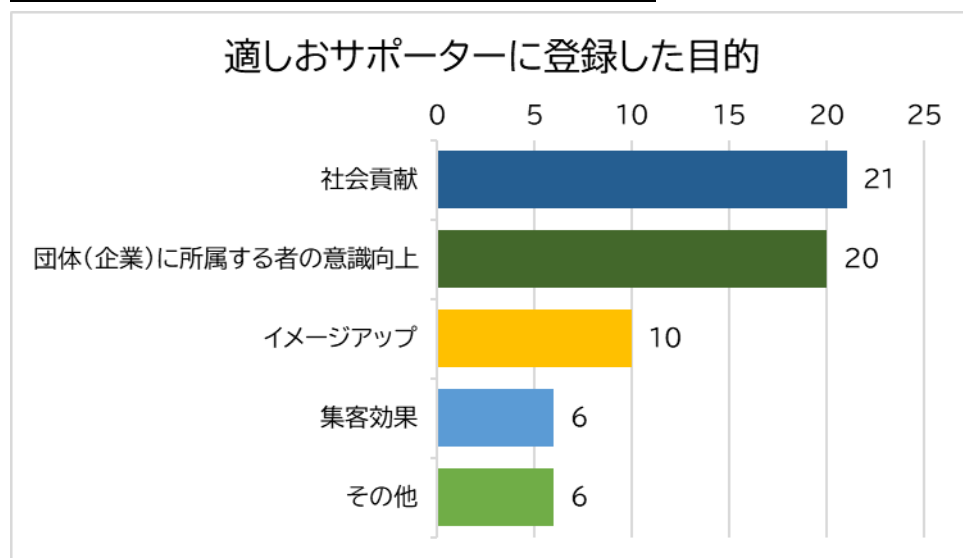
1 調査概要

- (1) 調査対象 令和 6 年 9 月 30 日時点の適しおサポーター登録団体
- (2) 調査方法 自記式調査
- (3) 調査時期 令和 6 年 10 月 17 日(木)から令和 6 年 10 月 31(木)まで
- (4) 返信状況 28 団体/79団体(回答率:35.4%)

2 集計結果

- (1) 適しおサポーターに登録した目的【複数回答】

	団体数
社会貢献	21
団体(企業)に所属する者の意識向上	20
イメージアップ	10
集客効果	6
その他	6

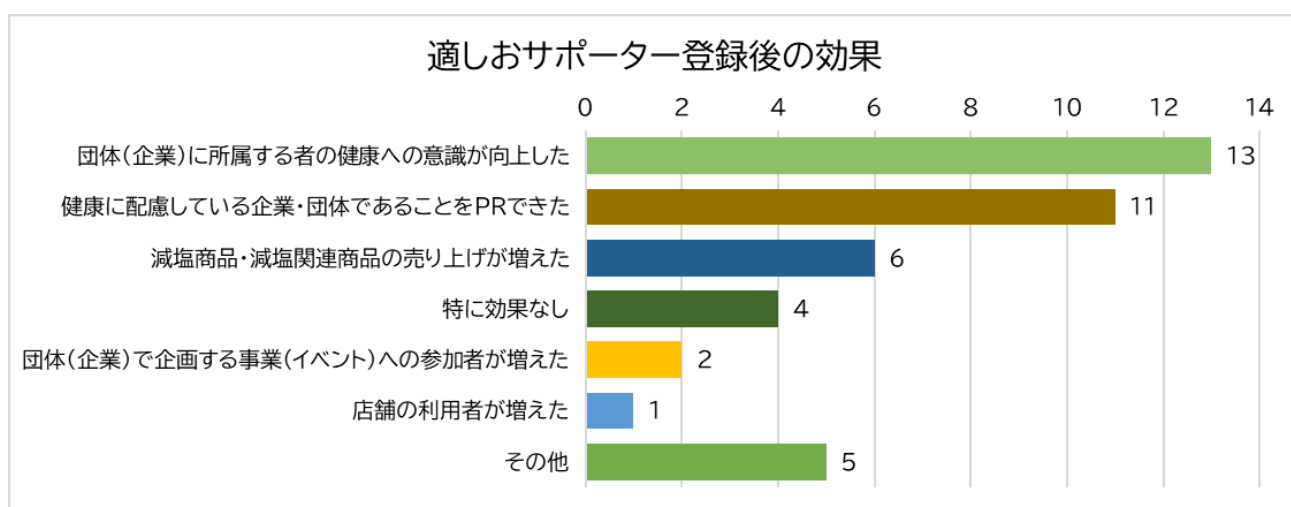


「社会貢献」が21団体と最も多く、次いで「団体(企業)に所属する者の意識向上」20団体、「イメージアップ」が10団体、「集客効果」が6団体という回答だった。

その他として、「市事業に貢献するため」、「地域住民や患者さんの健康増進や QOL 維持のため」等の意見があった。

(2) 適しおサポーターに登録後に感じている効果【複数回答】

	団体数
団体(企業)に所属する者の健康への意識が向上した	13
健康に配慮している企業・団体であることをPRできた	11
減塩商品・減塩関連商品の売り上げが増えた	6
特に効果なし	4
団体(企業)で企画する事業(イベント)への参加者が増えた	2
店舗の利用者が増えた	1
その他	5

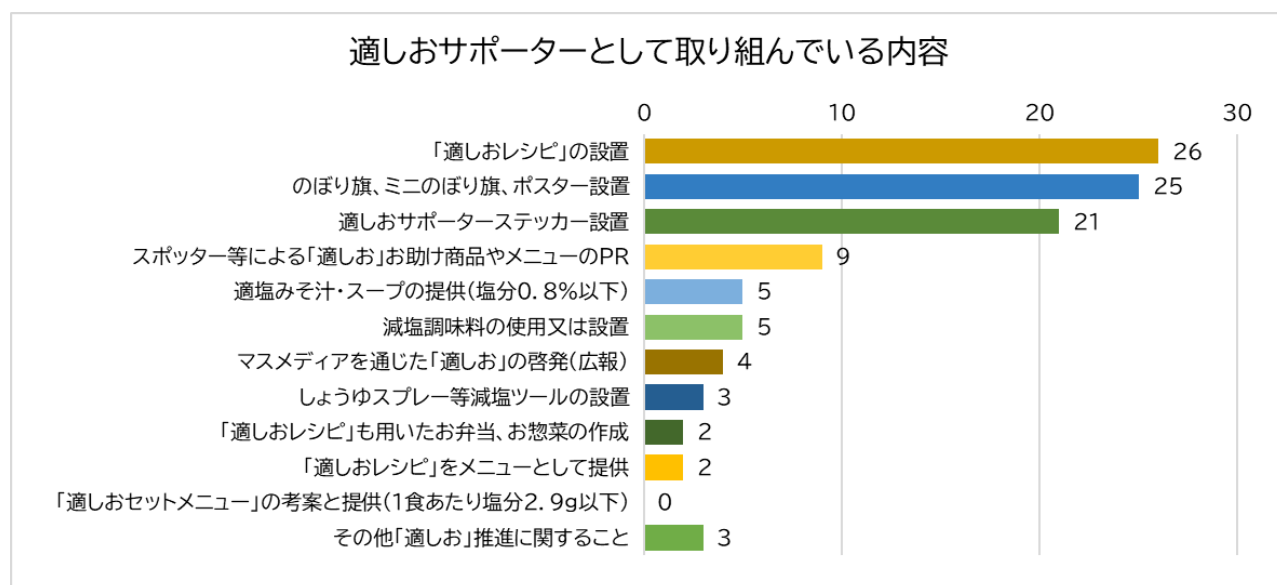


「団体(企業)に所属する者への健康への意識が向上した」が13団体と最も多く、次いで11団体が「健康に配慮している企業・団体であることをPRできた」という回答だった。一方で、4団体が「特に効果なし」との回答だった。

その他として、「減塩を実践する患者さんが増加した」、「減塩に関心がある方が多いことがわかった。」等の意見があった。

(3)適しおサポーターとして現在取り組まれている項目【複数回答】

	団体数
「適しおレシピ」の設置	26
のぼり旗、ミニのぼり旗、ポスター設置	25
適しおサポーターステッカー設置	21
スポッター等による「適しお」お助け商品やメニューのPR	9
適塩みそ汁・スープの提供(塩分0.8%以下)	5
減塩調味料の使用又は設置	5
マスメディアを通じた「適しお」の啓発(広報)	4
しょうゆスプレー等減塩ツールの設置	3
「適しおレシピ」も用いたお弁当、お惣菜の作成	2
「適しおレシピ」をメニューとして提供	2
「適しおセットメニュー」の考案と提供(1食あたり塩分2.9g以下)	0
その他「適しお」推進に関すること	3



「適しおレシピ」の設置が26団体と最も多く、次いで「のぼり旗、ミニのぼり旗、ポスター設置」が25団体、「適しおサポーターステッカー設置」が21団体という回答だった。

その他「適しお」推進に関することとしては、「献立の塩分が基準値以下の場合、献立表に適しおマークを付け「適しお(減塩)の献立」であることをPRしている。」「適しおの取り組みを所属団体間で情報交換・意見交換している」等の意見があった。

(4)適しおサポーターとして、現在までに特に力を入れて取り組んできた内容や、他の適しおサポーターや市民へPRしたい取り組み等【自由記載】

【適しおレシピ等の設置・配布】

- ・減塩商品をまとめ、適しおコーナーを設置。(薬局)
- ・適しおレシピを多めに置いています。年配の女性の方に好評で、毎回持って行かれる方もいます。(薬局)
- ・患者様で、食生活に不安な方には、レシピを紹介しました。(薬局)
- ・薬局内にチラシとステッカー設置し、気になっている方に声掛けをする。(薬局)
- ・待合室に「適しおコーナー」を設けて、待ち時間中に手軽に手にとって見れる工夫をして啓発を行っている。(薬局)
- ・適しおコーナーの設置と併せて当薬局の栄養士が監修したオリジナル情報誌を配布しています。(薬局)
- ・利用者さんへ適しおレシピの紹介をしている。(福祉施設)

【適しおのアドバイス】

- ・薬局での服薬指導において減塩についての必要性和同時に、それぞれの患者さんが取り組みやすい減塩についてのアドバイスを行っている。(薬局)
- ・これから寒くなるにつれて、血圧は上がりやすいので、血圧コントロールには減塩も重要なことを定期的に伝える。(薬局)
- ・スポッター、レシピを用いた薬を渡す際の血圧管理の指導。(薬局)
- ・料理に含まれる塩分量の比較などのポスター作成。(福祉施設)
- ・働く職員への適しおの啓発をしている(福祉施設)
- ・来院される患者さんに対して、問診表で得られた情報等をもとに、必要に応じて食事に関するアドバイスをしています。(医療機関)

【適しおのイベントの開催】

- ・心不全講座で減塩について講演、来場者へ「適しおレシピ」を配布して普及啓発活動を行った。(医療機関)
- ・市のヘルスメイトによる適しお調理実習。(医療機関)
- ・商業施設を会場に減塩に関するイベントを実施し、来場者へ「適しおレシピ」を配布して普及啓発活動を行った。(医療機関)
- ・減塩商品の紹介や現代の食生活の問題や減塩をすすめるための紹介パネルを作成しました。各地域でのイベントの開催時などに展示を行っています。合わせて、配布チラシも作成し、イベント時などおすすめ減塩商品と一緒に配布をしています。(小売店)

【塩分測定】

- ・尿検査に塩分をはかる取り組み推奨。(福祉施設)
- ・班会(組合員さんの集まり)での味噌汁塩分チェック。(医療機関)
- ・食生活改善の参考にしていただくために、今年から社員の健康診断の検査項目に前日の推定「尿中塩分摂取検査」を追加しました。(小売店)

【その他】

- ・適しおレシピを実践してみたい。(薬局)
- ・毎日適しおレシピをお惣菜として販売し、お客様に適しおとはどんな味が体験していただいております。(小売店)
- ・適しおの取り組みについての情報交換や市の取り組みに対して各団体の立場からの意見を述べる。(その他)
- ・毎月の献立表において、塩分が基準値以下の場合、適しおマークを貼り付け「この日は適しお(減塩)の献立」であることをPRしている。(その他)
- ・正しい食生活習慣は、若い世代からの意識付けが大切であると考えています。学食を通して適しおの認知度を高め、普段の食生活での意識付けに繋がるよう取り組みたいと思います。(その他)

(5)適しおサポーターとして今後取り組みたい内容【自由記載】

【適しおの普及啓発】

- ・減塩による血圧への影響、また合併症や寿命への影響を具体的な数値を用いて啓蒙していきたい。(薬局)
- ・どうやったら食塩摂取を減らせるかの、患者さんへの周知。(薬局)
- ・薬局内で高血圧の患者さん等に意識付けを目的とした減塩の啓発活動。(薬局)
- ・適しおレシピ多めに設置。(薬局)
- ・疾患により減塩が必要な方へのアピールをするなど取り組んでまいります。(薬局)
- ・美味しい減塩レシピをお伝えして、ストレスなく減塩してもらいたい。(薬局)
- ・利用者へのご家族様への啓発運動。(福祉施設)
- ・社員に対して、「適しお」「減塩」の啓発活動を継続してゆきます。(小売店)
- ・広報の強化をしていきたいと思います。HP などでも減塩の取り組みを伝えていきます。(小売店)
- ・食育だよりを毎月制作しており、店舗に掲示しています。そこに、適しおレシピや、記事をプラスしていきたいと考えております。(小売店)
- ・給食試食会や授業参観などの保護者にお会いする場において、普及啓発していく。(その他)
- ・より多くの会員に減塩を実施してもらえるように周知する。(その他)

【適しおのアドバイス】

- ・バランスの良い食事のアドバイスを積極的に行う。(薬局)
- ・減塩指導等の生活指導を通じて来局者のみならず、地域住民の意識改革を行い健康維持・増進に努めていきたいと思います。(薬局)
- ・血圧と塩分の関係について保健指導。(福祉施設)
- ・適しおレシピの配布、食生活のアドバイス等を行っていききたいです。(医療機関)

【適しおのイベントの開催】

- ・減塩に関するイベント、講演。(医療機関)
- ・健康寿命への貢献(医療機関)
- ・食べくらべや商品くらべを通して、美味しく手軽に減塩を進めることができることを伝えていく取り組みを考えています。(小売店)
- ・店舗を舞台にし、行政と連携して、お店探検などで減塩を意識している商品を探すゲームや減塩を工夫できる食材などを探して、実際に食べてもらう企画等ができればいいなと思っております。(小売店)

【塩分測定】

- ・塩分チェッカー等を用いた、普段の食事の見える化などの減塩相談。(薬局)
- ・働く世代の塩分調べ。(医療機関)

【適しおの商品販売】

- ・減塩商品を増やし、アピールすること。(薬局)
- ・減塩商品を積極的に勧める。(薬局)
- ・適しおレシピをお惣菜として販売していこうと思っています。(小売店)
- ・適しおメニューを取り入れたお弁当の開発。(その他)

【その他】

- ・地域住人や患者さん健康増進や QOL の維持。(薬局)
- ・事業所の周りの地域の方へ、適しおの取り組みをしている事業所であることをアピールしていきたい。(福祉施設)

(6)その他意見

【適しおレシピの更新】

- ・ 適しおレシピの定期的な更新を希望。(薬局)
- ・ 適しおレシピに関心がある方が多く、設置するとすぐなくなるほどでした。私も実際作ってみました。おいしかったです。また新しいレシピが増えるとうれしいです。(薬局)

【その他】

- ・ 意識付けに繋がっているなど成果について伺ってみたい。(薬局)
- ・ 市民や地域住民への啓発活動を進めてまいりたいと思います。(薬局)
- ・ 薬局としては患者さまに減塩指導を行うのに大変役立っています。これからも宜しくお願い致します。(薬局)
- ・ 年2回大きな棚替えがあって、売り場のメンテナンスがどうしても遅れてしまいます。ツールも古くなったりしますので、1年に1回交換ができるとよいのではと思います。(小売店)
- ・ 適しおサポーターに登録させて頂いて10ヶ月以上経ちますが、今のままでは適しおを市民の皆様にご理解して頂くのは難しいのではないかと思います。(小売店)
- ・ 小学生が適しおに興味を持ち、調べ学習に取り組んだ例もあるそうです。(その他)

令和6年度 LINE を活用したアンケート 調査結果
「適しお(減塩)に関する意識調査」

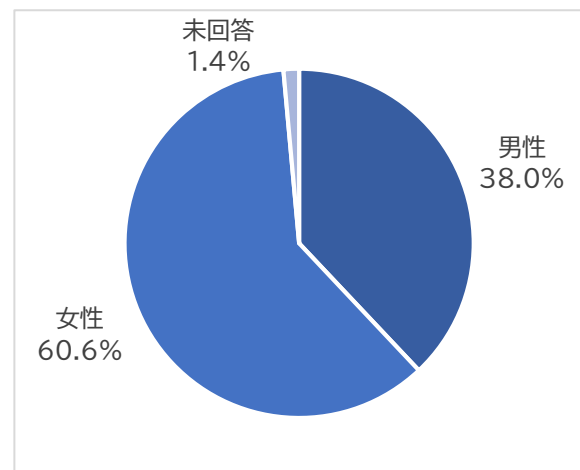
テーマ	適しお(減塩)
目的	日本人の1日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、福島県民は男女ともこの基準より摂り過ぎている現状があります。 この調査は、本市で実施している適しお(減塩)の取り組みを推進するにあたり、市民の皆さまの意識についてうかがったものです。

【調査期間】 令和6年12月10日(火)～12月24日(火)午前8時
 【対象者数】 54,503名
 (福島市公式 LINE 友だち登録者のうち、受信設定が市内かつアンケート同意者)
 【回答者数】 1,941 名
 【回答率】 3.5%

問1 あなたの性別を教えてください。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 男性	737	38.0
イ 女性	1,176	60.6
ウ 回答しない	28	1.4
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



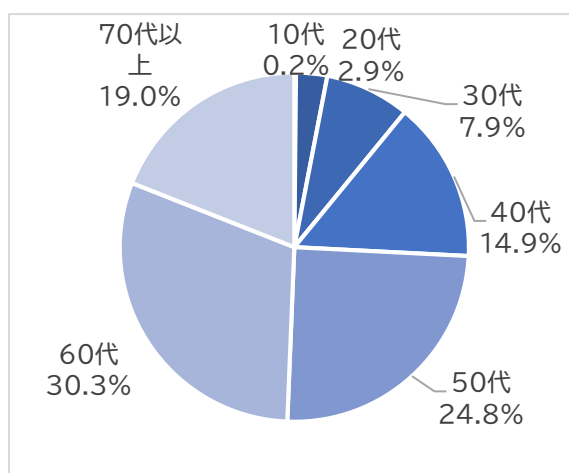
【健康づくり推進課】

アンケートに回答した方の約6割は女性、約4割は男性でした。

問 2 あなたの年齢を教えてください。

項 目	回答数(人)	割合(%)
ア 20歳未満	3	0.2
イ 20代	56	2.9
ウ 30代	153	7.9
エ 40代	289	14.9
オ 50代	482	24.8
カ 60代	589	30.3
キ 70歳以上	369	19.0
合 計	1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



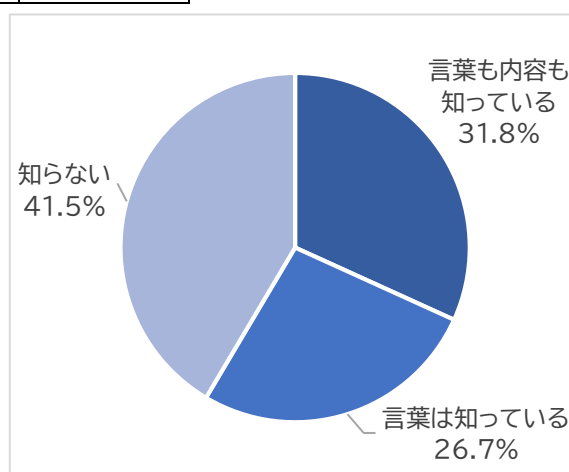
【健康づくり推進課】

アンケートに回答した方の年代は50代～60代が約半数を占めたものの、10代～70歳以上までの幅広い世代から回答いただきました。

問 3 「適しお」という言葉を知っていますか。

項 目	回答数(人)	割合(%)
ア 言葉も内容も知っている	617	31.8
イ 言葉は知っている	519	26.7
ウ 知らない	805	41.5
合 計	1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



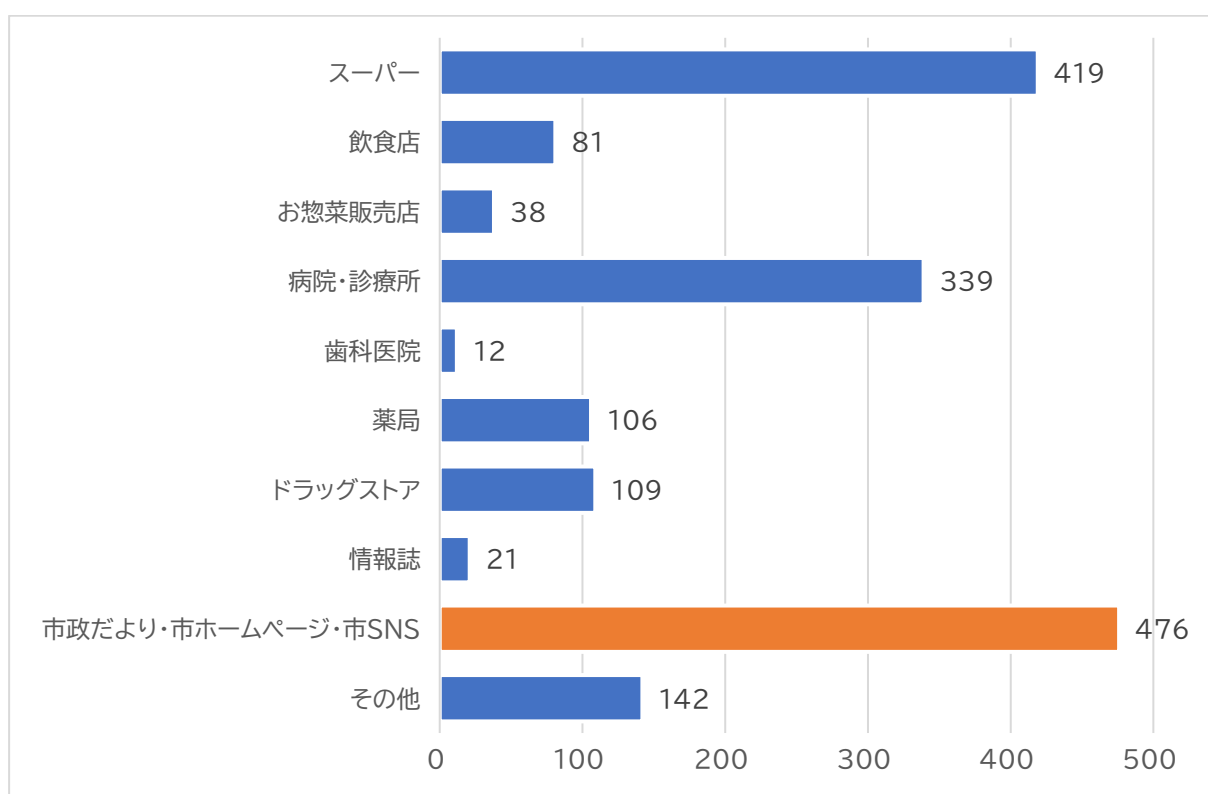
【健康づくり推進課】

「言葉や内容を知っている」及び「言葉は知っている」と回答した方をあわせ、「適しお」の言葉を知っている方の割合は約6割という結果となりました。

問 4 問3で「ア 言葉も内容も知っている」、「イ 言葉は知っている」を選んだ方にお聞きします。「適しお」という言葉をどこで知りましたか。

項 目		回答数
ア	スーパー	419
イ	飲食店	81
ウ	お惣菜販売店	38
エ	病院・診療所	339
オ	歯科医院	12
カ	薬局	106
キ	ドラッグストア	109
ク	情報誌	21
ケ	市政だより・市ホームページ・市 SNS	476
コ	その他	142

<回答者数:1,136名、回答数 1,743>



「その他」の意見(抜粋)

- テレビ ●新聞 ●リビング新聞 ●ラジオ ●職場 ●学校
- ヘルスメイトから ●学習センターで健康セミナーの講演を聞いた

【健康づくり推進課】

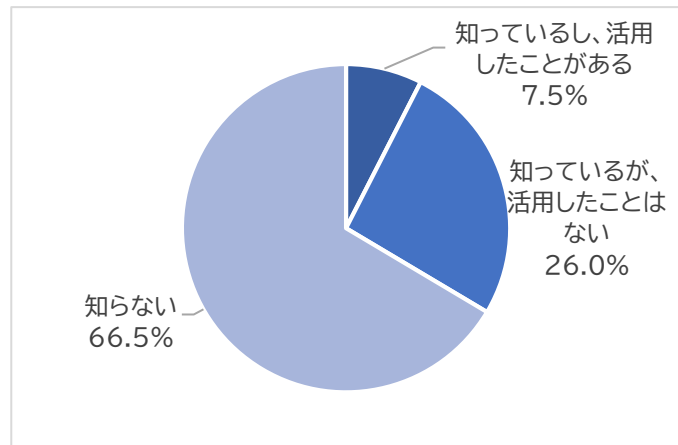
「市政だより・市ホームページ・市 SNS」と回答した方が一番多く、次いで「スーパー」、「病院・診療所」の順に多い結果となりました。

問 5

おいしく減塩できる「適しおレシピ」(福島市作成)を知っていますか。また、「適しおレシピ」を活用したことがありますか。

項 目		回答数(人)	割合(%)
ア	知っているし、活用したことがある	146	7.5
イ	知っているが、活用したことはない	505	26.0
ウ	知らない	1,290	66.5
合 計		1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



【健康づくり推進課】

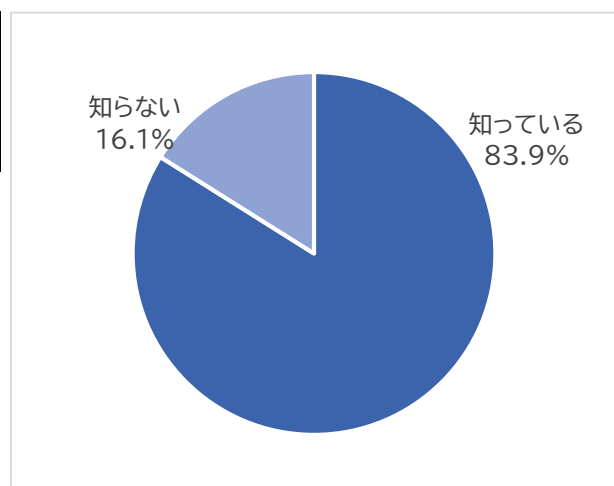
適しおレシピを知っている方の割合は約3割という結果となりました。

問 6

日本人の1日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、福島県民は男女ともこの基準より摂り過ぎている現状を知っていますか。

項 目		回答数(人)	割合(%)
ア	知っている	1,629	83.9
イ	知らない	312	16.1
合 計		1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



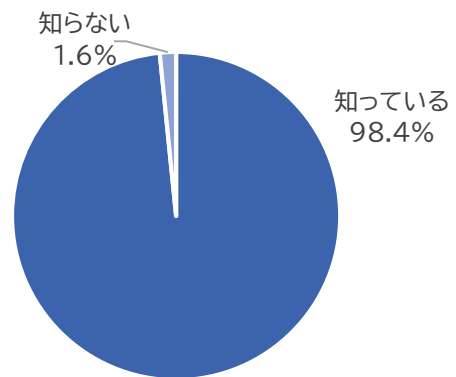
【健康づくり推進課】

福島県民の食塩摂取の状況を知っている方の割合は、8割を超える結果となりました。

問7 食塩の摂りすぎは健康に影響を与えることを知っていますか。

項 目	回答数(人)	割合(%)
ア 知っている	1,910	98.4
イ 知らない	31	1.6
合 計	1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



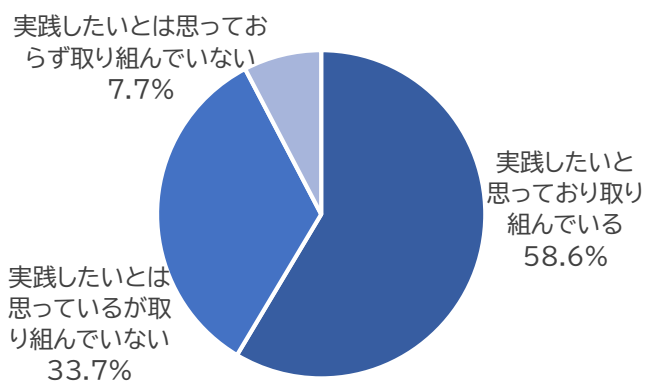
【健康づくり推進課】

食塩の摂りすぎは健康に影響を与えることを知っている方の割合は9割を超える結果となりました。

問8 あなたは普段の食事で減塩を実践したいと思いますか。また、減塩の取り組みを行っていますか。

項 目	回答数(人)	割合(%)
ア 実践したいと思っており取り組んでいる	1,137	58.6
イ 実践したいとは思っているが取り組んでいない	655	33.7
ウ 実践したいとは思っておらず取り組んでいない	149	7.7
合 計	1,941	100.0

<回答者数:1,941 名>



【健康づくり推進課】

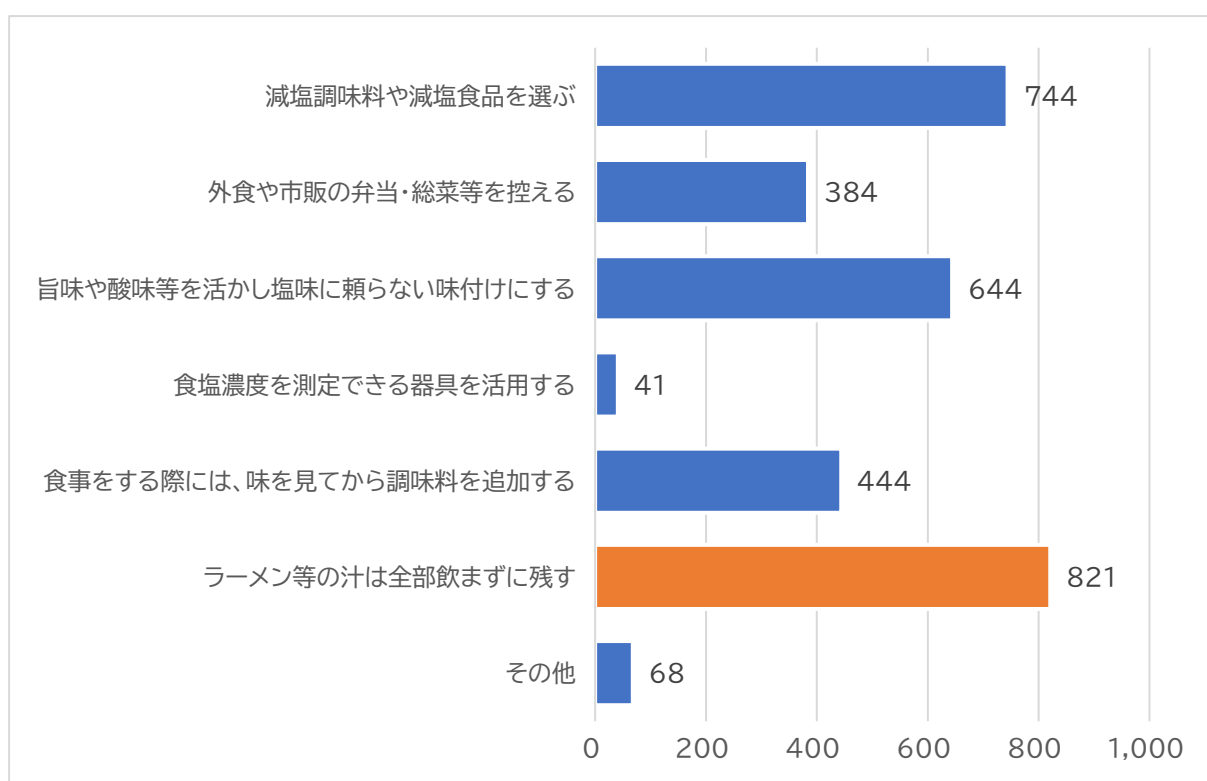
9割以上の方が実践したいと思っていると回答していますが、そのうち「実践したいと思っても取り組んでいない」と回答した方は約3割いることが分かりました。

問9

問8で「ア 実践したいと思っており取り組んでいる」を選んだ方にお聞きます。
あなたが実践している減塩の方法は、どのようなものですか。

項目	回答数
ア 減塩調味料や減塩食品を選ぶ	744
イ 外食や市販の弁当・総菜等を控える	384
ウ 旨味や酸味等を活かし塩味に頼らない味付けにする	644
エ 食塩濃度を測定できる器具を活用する	41
オ 食事をする際には、味を見てから調味料を追加する	444
カ ラーメン等の汁は全部飲まずに残す	821
キ その他	68

<回答者数:1,137名、回答数 3,146>



「その他の意見」抜粋

- 食品の塩分量を確認してから購入、利用をしてる ●料理で薄味を心がける
- 計量カップ、計量スプーンを使って計る ●醤油スプレーの利用
- 味噌汁は1日1杯まで ●素材のみで食べる、サラダにドレッシングは使わない
- しょう油をポン酢に(置き替える) ●アプリの利用で、塩の摂取量を把握している

【健康づくり推進課】

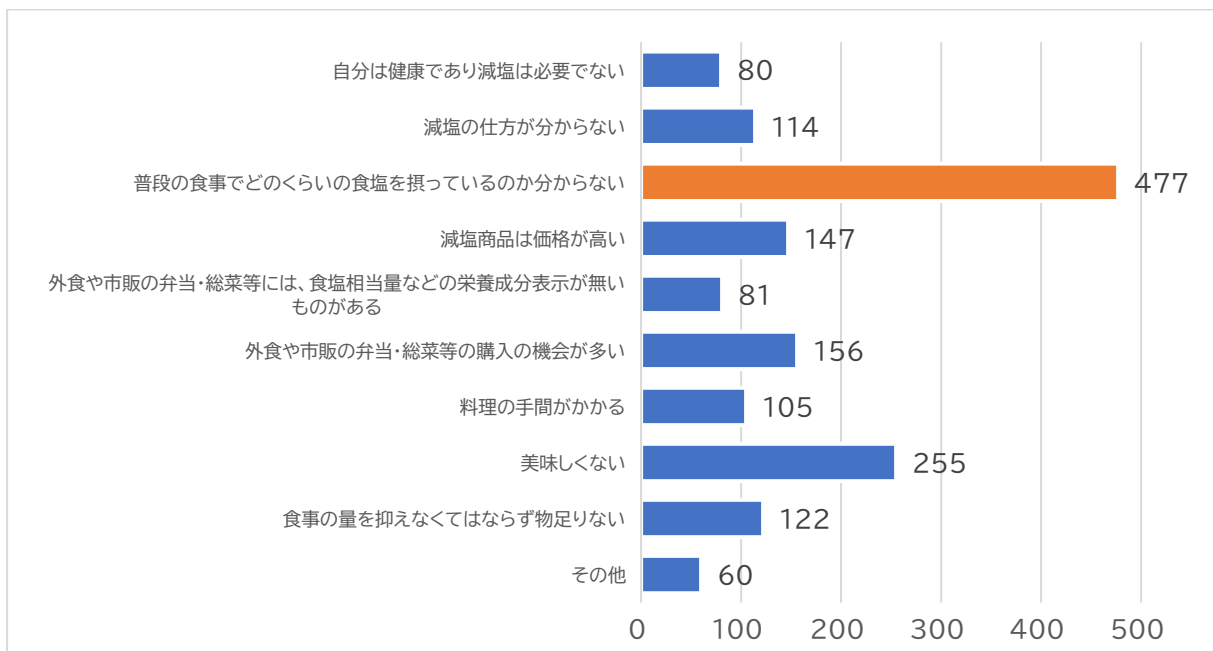
「ラーメンの汁を全部飲まずに残す」と回答した方が一番多く、次いで「減塩調味料や減塩食品を選ぶ」、「旨味や酸味等を活かし塩味に頼らない味付けにする」の順に多い結果となりました。

問10

問8で「イ実践したいとは思っているが、取り組んでいない」、「ウ 実践したいとは思っておらず取り組んでいない」を選んだ方にお聞きします。減塩を実践できない・しない理由は何ですか。

項 目		回答数
ア	自分は健康であり減塩は必要でない	80
イ	減塩の仕方が分からない	114
ウ	普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からない	477
エ	減塩商品は価格が高い	147
オ	外食や市販の弁当・総菜等には、食塩相当量などの栄養成分表示が無いものがある	81
カ	外食や市販の弁当・総菜等の購入の機会が多い	156
キ	料理の手間がかかる	105
ク	美味しくない	255
ケ	食事の量を抑えなくてはならず物足りない	122
コ	その他	60

<回答者数:804名、回答数 1,597>



「その他」の意見(抜粋)

- 個人的にはやりたいが家族が乗り気ではないため難しい
- 気にかけて食事を作る、摂る時間がない
- 自分で調理してないから
- 食事はおいしくいただきたい
- 日頃から薄味を心がけている

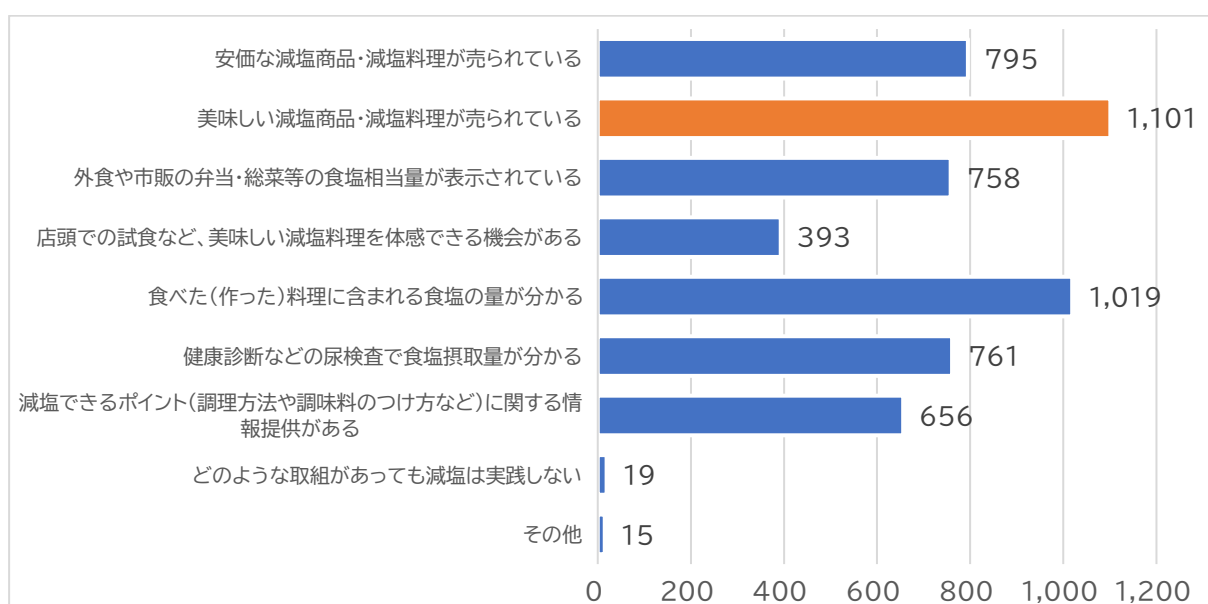
【健康づくり推進課】

「普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からない」と回答した方が一番多く、次いで「美味しくない」、「外食や市販の弁当・総菜等の購入の機会が多い」の順に多い結果となりました。

問11 あなたは、どのような環境があれば、減塩を実践しやすくなると思いますか。

	項 目	回答数
ア	安価な減塩商品・減塩料理が売られている	795
イ	美味しい減塩商品・減塩料理が売られている	1,101
ウ	外食や市販の弁当・総菜等の食塩相当量が表示されている	758
エ	店頭での試食など、美味しい減塩料理を体感できる機会がある	393
オ	食べた(作った)料理に含まれる食塩の量が分かる	1,019
カ	健康診断などの尿検査で食塩摂取量が分かる	761
キ	減塩できるポイント(調理方法や調味料のつけ方など)に関する情報提供がある	656
ク	どのような取組があっても減塩は実践しない	19
ケ	その他	15

<回答者数:1,941 名、回答数 5,517>



「その他」の意見(抜粋)

- スーパー、仕出屋、飲食店が減塩メニューをたくさん取り入れると自然と減塩になるし、機運も盛り上がると思う
- パンやめん類、加工肉などに含まれる隠れ塩分を減らす
- そもそも外食や市販のものは味が濃すぎるので基本が薄いもので足りない分だけ濃くできるように別添にする等調整できる取組があるとありがたいです
- 減塩が標準になれば良い

【健康づくり推進課】

「美味しい減塩商品・減塩料理が売られている」と回答の方が一番多く、「食べた(作った)料理に含まれる食塩の量が分かる」、「安価な減塩商品・減塩料理が売られている」の順に多い結果となりました。

【健康づくり推進課まとめ】

アンケート調査へのご協力ありがとうございました。

調査の結果から、適しお(減塩)に対するニーズなど、今回お寄せいただきましたデータをもとに、適しお(減塩)の取り組みにおける今後の目指すべき方向性を検討させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

【お問合せ先】

福島市役所(〒960-8601 福島市五老内町3番1号)

《アンケート内容に関して》

福島市健康福祉部保健所健康づくり推進課
地域保健第二係

電話 024-572-3120(直通)

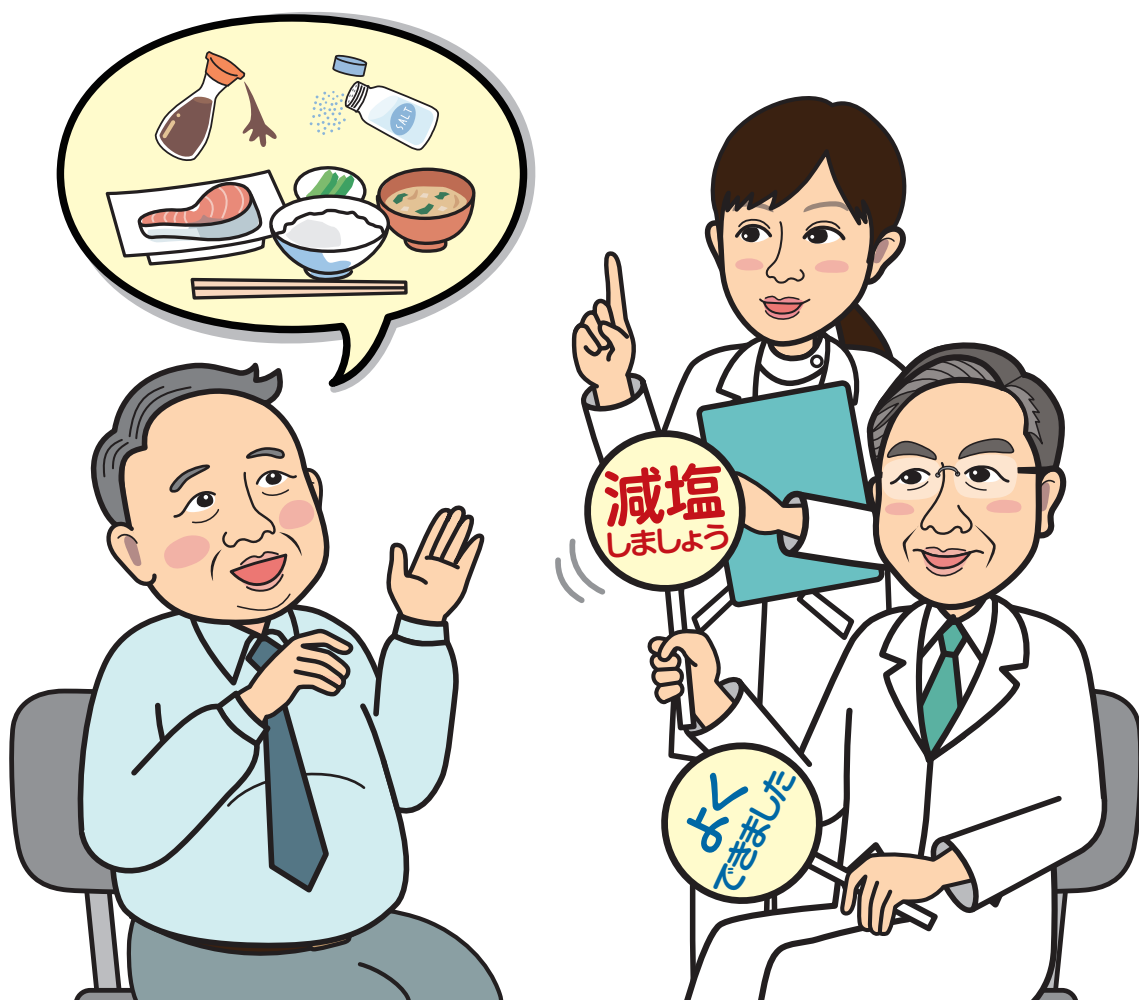
《LINE アンケート制度に関して》

福島市政策調整部広聴広報課

電話024-563-7488(直通)

あなたの 塩分チェックシート

～高血圧治療の減塩目標達成のために～



監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也 先生

管理栄養士 山崎香織 先生

記入例

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

20〇〇年〇月〇日 年齢 44 歳 性別: (男) 女

日付、年齢、
性別を記入する

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点×3個	2点×1個	1点×5個	0点×4個
小計		9点	2点	5点	0点
合計点		16点			

あてはまるものに
○をつける

合計点を
計算する

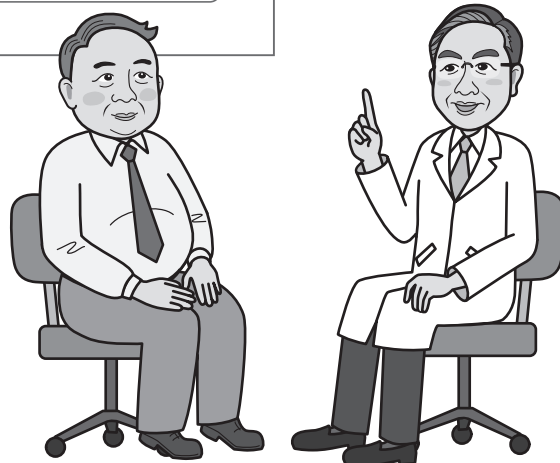
チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
✓	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

あてはまるものに
チェックをつける

医療スタッフからのコメント：

めん類の汁は残すようにしましょう。

患者さんの減塩指導に
お役立てください。



あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1 日 2 杯以上	1 日 1 杯くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	つけ物、梅干しなど 	1 日 2 回以上	1 日 1 回くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2 ～ 3 回 / 週	1 回 / 週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日 1 回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3 点 × 個	2 点 × 個	1 点 × 個	0 点 × 個	
小計	点	点	点	0 点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評 価
	0 ～ 8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9 ～ 13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14 ～ 19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20 以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



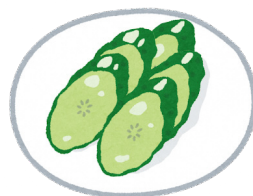
みそ汁
(1杯)

約 1.5g



インスタントスープ
(1袋)

約 1.2g



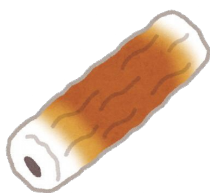
きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)

約 1.6g



梅干し
(1つ)

約 1.8g



ちくわ・中
(1本)

約 0.6g



ウイナーソーセージ
(1本)

約 0.5g



塩鮭・甘塩(甘口)
(1切れ)

約 1.4g



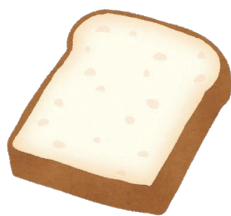
かた焼き
せんべい・大
(2枚)

約 0.6g



うどん
(1杯、汁を含む)

約 5 ～ 6g



食パン・6枚切
(1枚)

0.7g



塩
(小さじ1杯)

6.0g



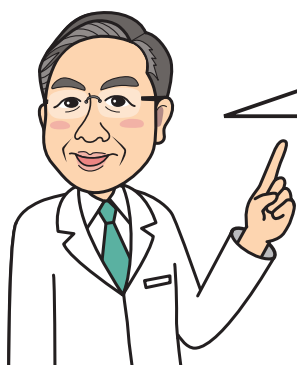
濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)

0.9g

参考資料：牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり(第5版)」女子栄養大学出版部、2022

※1 食品名とその食品に含まれる食塩相当量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩相当量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は
1日6g未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。