

# 飯野地区 元気だより



健都ふくしま創造事業  
飯野地区推進委員会  
第 8 号  
令和8年2月発行

## 【活動理念】「飯野発！世代間交流による健康づくり・元気づくり」

### 【活動目標】

- ① 住民が主人公となり健康づくり元気づくりを行う。
- ② 多様な世代で課題を検討する。
- ③ 具体策を実行することで住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できる。

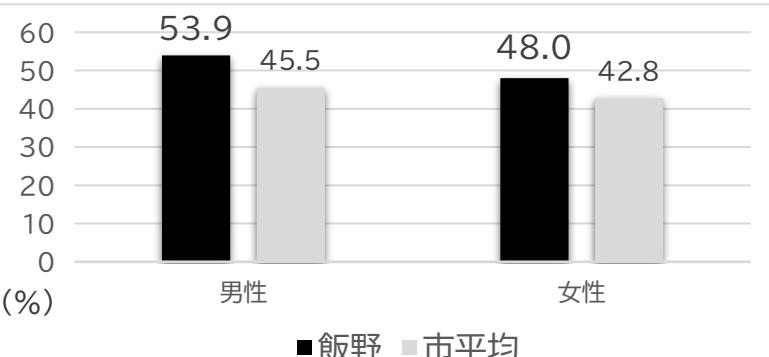
飯野地区では、福島市がめざす、すべての市民が地域で健やかに暮らせる「健都ふくしま」の創造に向け、令和元年に推進委員会が設置されました。地域全体に健康づくりを広めていくために、町内会や商工会、JAやPTAなど各種団体の代表者36名で構成されています。

地域の健康課題を共有し、飯野地区で健康づくりのためにどんなことができそうか、話し合いや各種事業を進めています。

### ★飯野地区の健康状況 血圧★

令和5年度国保特定健康診査を受けた方の結果を見ると、収縮期血圧が130mm Hg 以上の方は、男性が53.9%、女性が48.0%でした。

#### 収縮期血圧 130 mm Hg 以上



国保特定健診の基準を  
超えている人は、  
2人に1人！！

めくって  
みてね！

高血圧の原因は、肥満・運動不足・喫煙・ストレス、  
加齢・遺伝などもありますが、

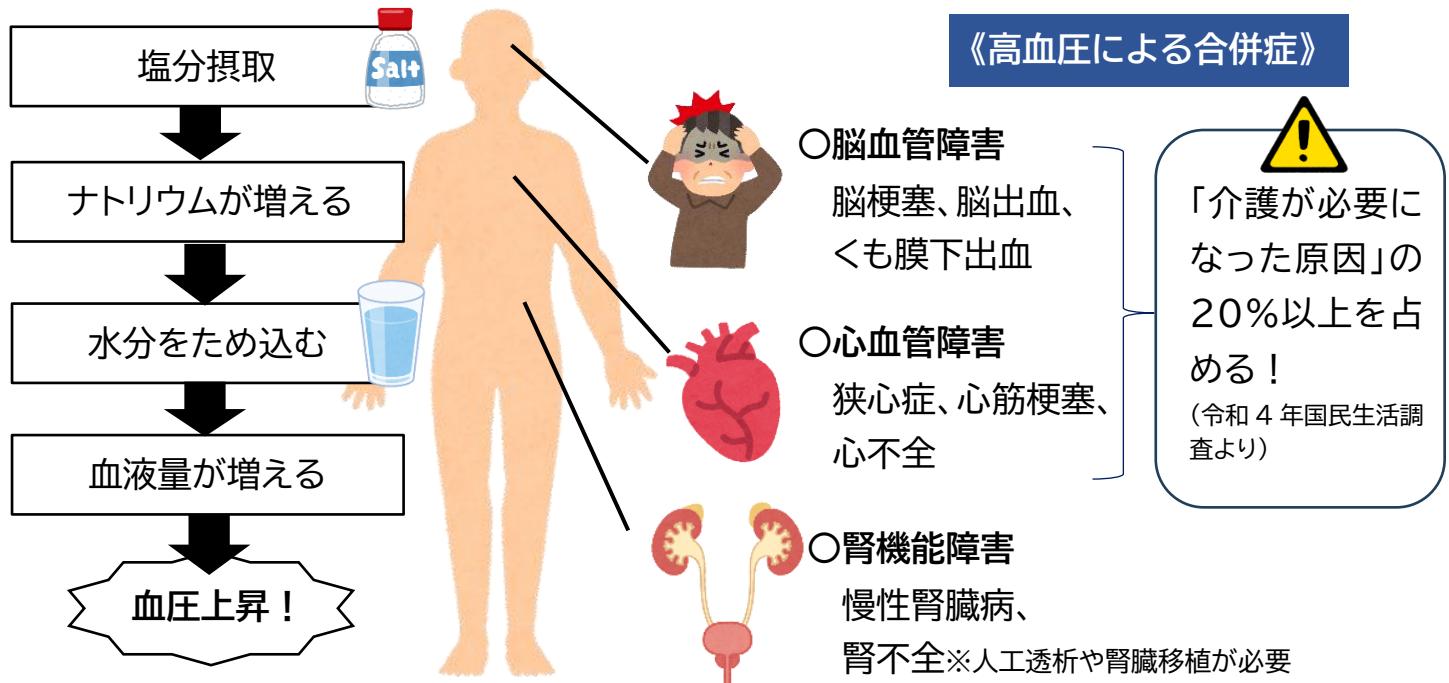
塩分のとりすぎも重要な原因のひとつ！

塩分のとりすぎで  
なぜ高血圧になるの？



## ★塩分のとりすぎで なぜ血圧が高くなるのか★

人間の体液の塩分濃度は、一定に保たれています。塩分をたくさんとることにより、体が塩分濃度を一定に保とうとするため、水分を血液中にため込みます。すると、血管を流れる血液量が増えるため、血圧が上昇します。



予防するには…

### ★おいしく適しあ★

「適しあ」とは、

“適切な塩分でおいしく食べる” こと。

飯野地区推進委員会では、

令和4年度に「塩用心」のチラシ、  
令和6年度に独自の「塩分早見表」を  
作成し、各家庭に配布しました！

高血圧予防のために、

「適しあ」をはじめてみませんか？

福島市では適しあレシピも公開中！

こちらから



### 塩用心



福島ふくしま創造事業  
飯野地区推進委員会



塩分を控えて、健康家族

健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会

### 永久保存版 塩分早見表

一品もの	魚・肉料理	野菜/調味料	ごはん/お供	めん・パン
チャーハン 1食 200g 塩分 2.6g	肉じゃが 1食 160g 塩分 1.9g	ひじき煮 1食 50g 塩分 0.7g	うめぼし 1食 15g 塩分 2.4g	カップめん 1食 100g 塩分 1.7g
カレー ルー 180g 塩分 2.5g	からあげ 3個 150g 塩分 1.8g	きんぴらごぼう 1食 50g 塩分 0.5g	きゅうりの漬物 5切 30g 塩分 0.8g	うどん 260g 塩分 4.1g
お好み焼き 1食 270g 塩分 2.2g	ぎょうざ 10個 150g 塩分 1.7g	和風ドレッシング 大さじ 1杯 塩分 1.1g	しらす 1食 10g 塩分 0.2g	そば 240g 塩分 4.0g
豚汁 1食 150g 塩分 0.9g	鮭の塩焼き 1切れ 80g 塩分 1.4g	マヨネーズ 大さじ 1杯 塩分 0.2g	ごはん 1食 200g 塩分 0.0g	食パン 6枚 660g 塩分 0.7g

1日の塩分摂取量 = 1g

男性 目標量 7.5g  
福島県 11.9g 全国1位

女性 目標量 6.5g  
福島県 9.9g 全国2位

1日の塩分1/3メニュー例

毎日の合計 1.9g  
ほうれん草の炒め物 (0.3g)  
鶏ひき肉の香味焼き (1.1g)

きんぴらごぼう (0.5g)

ごはん (0g)

お茶 (0g)

出典: 岩城公一著「塩の嗜み」(2020年) (※1)日本人の食事摂取基準(2020年) (※2) 平成28年度国民栄養・健診調査より

## ★今年度の活動報告★

100名  
参加！

令和7年度の活動を紹介

### ○令和7年4月12日 **UFOの里花ウォーク**

- ・参加者にウォーキングのポイントについて説明
- ・参加賞として、減塩商品(ドレッシング)の配布



### ○令和7年7月22日～26日 **全力ラジオ体操**

- ・参加児童へ、歯ブラシを配布し虫歯予防の啓発



### ○令和7年7月29日 **推進委員会**

- ・令和7年度の事業計画の協議
- ・健脚についての学習会



### ○令和7年9月6日 **ことぶき感謝祭(敬老会)**

- ・血管年齢測定
- ・血圧測定・健康相談

ブース参加102名！



### ○令和7年11月8日 **UFO フェスティバル**

- ・骨の健康度を測定
- ・測定した方へ、減塩のスプレーしょうゆを配布

#### 《メディアコントロール週間》

中学校の期末定期テストに合わせて、各家庭にメディアコントロールのチラシを配布。

- ・令和7年9月3日(水)～9月10日(水)
- ・(予定)令和8年2月10日(火)～2月17日(火)

## ★飯野地区での健康づくりの取り組みを紹介します★

### 明治滝袋町内会

「適しおの学習会」を行いました。塩分チェックシートをやってみたり、30%減塩のおかしと同じ商品で減塩でないものを食べ比べてみました。

食べてみると意外と、味の違いがわからぬかも？そんな方は、減塩のものでもおいしくいただけそうですね。



### 飯野町商工会女性部

「女性の健康」について講話を行いました。乳がん・子宮頸がん検診などについてお話しし、セルフチェックの大切さについてお伝えしました。

また、実際に乳がんモデルを触っていただき、参加した方からは「けっこうしっかり触らないとわからないね」などと感想がありました。



### 適しおの学習会 開催団体大募集！！

適しおや健康のために普段の生活でできることを私たちと一緒に学んでみませんか？ 興味のある団体さんは、ご連絡ください！（☎572-3120：健康づくり推進課）

今年度、健康に関する講話でお伺いした他団体はこれら！  
・原田ふれあいサロン  
・椿沢ふれあいサロン  
・桜の木ふれあいサロン



### 《運動習慣を身につけよう！ たのしく「健脚」》

座りっぱなしの時間が長い人ほど死亡リスクが上がると言われています。

- ・週に1回自宅のどこかを大掃除する
  - ・階段を使う
  - ・お店の入り口より少し遠いところに車をとめる など…
- ちょっとずつちょっとでも動くことを心がけてみましょう！

発行：健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会

事務局：飯野支所・福島市保健所健康づくり推進課 地域保健第二係 ☎ 024-572-3120