

吾妻地区健康だより

吾妻地区健都ふくしま創造推進会とは？

吾妻地区のみなさんが、健康寿命を延ばして健やかに過ごせることを目指し、
「運動部会」「食部会」「生きがい・支え合い部会」で健康づくりの取り組みを行っています。

ご存じですか？

吾妻地区は高血圧の人が多い！

約4人に1人（24.7%）

市内18地区中
ワースト2位

【血圧が高くなる要因】

令和6年 国保特定健診結果より

過剰な
塩分摂取



福島市の購入金額

カップ麺	全国1位
中華そば（外食）	全国6位
ベーコン	全国1位



喫煙



過度な飲酒



肥満



マヨネーズ・マヨネーズ風調味料
全国2位

菓子類	全国4位
乳飲料	全国1位
アイスクリーム・シャーベット	全国1位



運動不足



ストレス



出典：家計調査（令和5～7年平均）

高血圧を予防するためには？

■ 食事

- ・塩分控えめに
- ・1日に野菜を350g摂る
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・腹八分目・ゆっくりよく噛んで

■ 適度な運動

- ・日中、座りっぱなしの時間を短くする

■ 禁煙

- ・加熱式たばこや新型のたばこを含む
- ・うまくいかない時は禁煙外来へ

■ 適正体重の維持

- ・BMI（体重[kg] ÷身長[m]²）を25未満に

■ 節酒

- ・休肝日を忘れずに

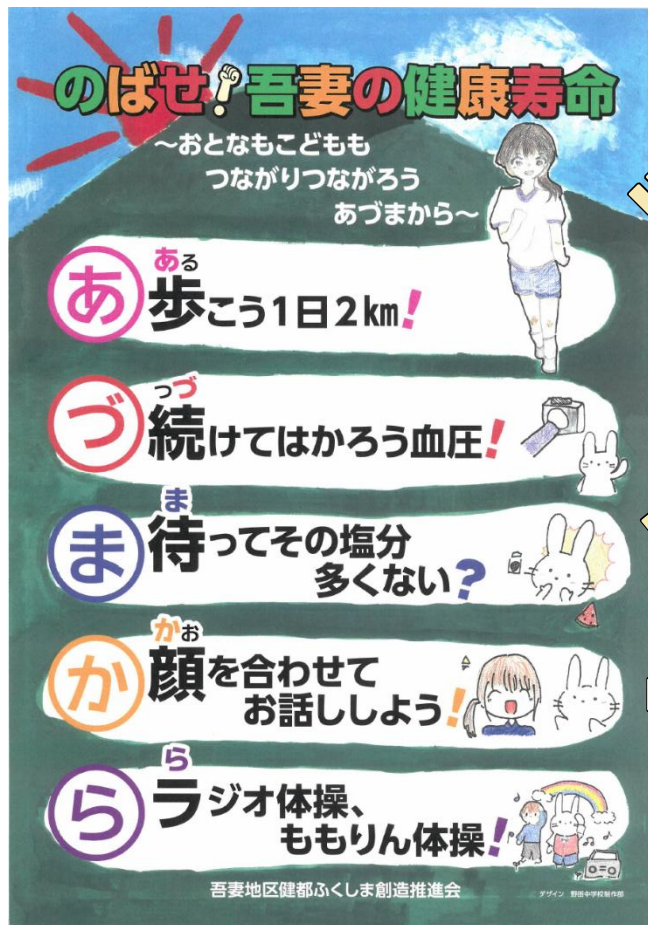
■ 健診を受ける

- ・1年に1回は受診を

■ 毎日血圧を測る

令和7年度推進会の取り組み

「あづまから」を キャッチフレーズに活動中！



イラスト：令和5年度 野田中学校制作部 作成

【運動部会】 ウォーキング講習会

実際に2km歩き、正しい
歩き方や、歩く前後の
ストレッチ方法を学びました。



R7.10月ウォーキングの様子

【食部会】 男の料理教室

適しお※レシピの調理実習を
通して、健康的な食事につ
いて学びました。



R8.1月 試食の様子

※適しお：適切な塩分で美味しく
食べることで減塩につながる

【生きがい・支え合い部会】 「わたしの人生ノート書き方講座」 講演会

野田・庭坂・庭塚・水保の
4地区で開催し、これから
の人生について考える
大切さを学びました。



R7.10月 講演会の様子

市の取り組み

おうちで、職場で、
仲間とけんトレ！

「健脚チェック」でまずは自分
の身体をチェック！
スキマ時間でできる「けんトレ」
もおすすめです。



詳細はこちら



簡単！おいしい！
適しおレシピ

塩分控えめでおいしいレシピを
福島市ホームページに掲載中！
ご家庭で作ってみてください。



詳細はこちら



あなたも「これからのこと」
考えてみませんか？

“わたし”が大切にしていること、
望んでいることを伝えるための
ノートです。ノートの書き方の出
前講座を行っています。健康づく
り推進課にご依頼ください。



詳細はこちら



過去の健康だよりや
吾妻地区健都ふくしま創造推進会
の活動は福島市ホームページに
掲載しています。

↓こちらから↓



【発行】
吾妻地区健都ふくしま創造推進会

【事務局】
保健所健康づくり推進課
吾妻支所

024-572-3120
024-526-3350