

令和7年度 特定給食施設講習会

適しお事業について

福島市保健所 健康づくり推進課

01

「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

福島市では、前向きに減塩の取り組みができるように「適しお」という言葉を作りました。



「適しお」に関する市民アンケート調査



テーマ

適しお(減塩)



目的

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。

02

「適しお」に関する市民アンケート調査



調査方法

福島市公式LINE



調査期間

令和6年12月10日(火)～12月24日(火)



回答者数

1,941 名

調查結果





「適しお」という言葉を知っていますか？

A.

「**適しお**」の言葉を
知っている方の割合は**約60%**。

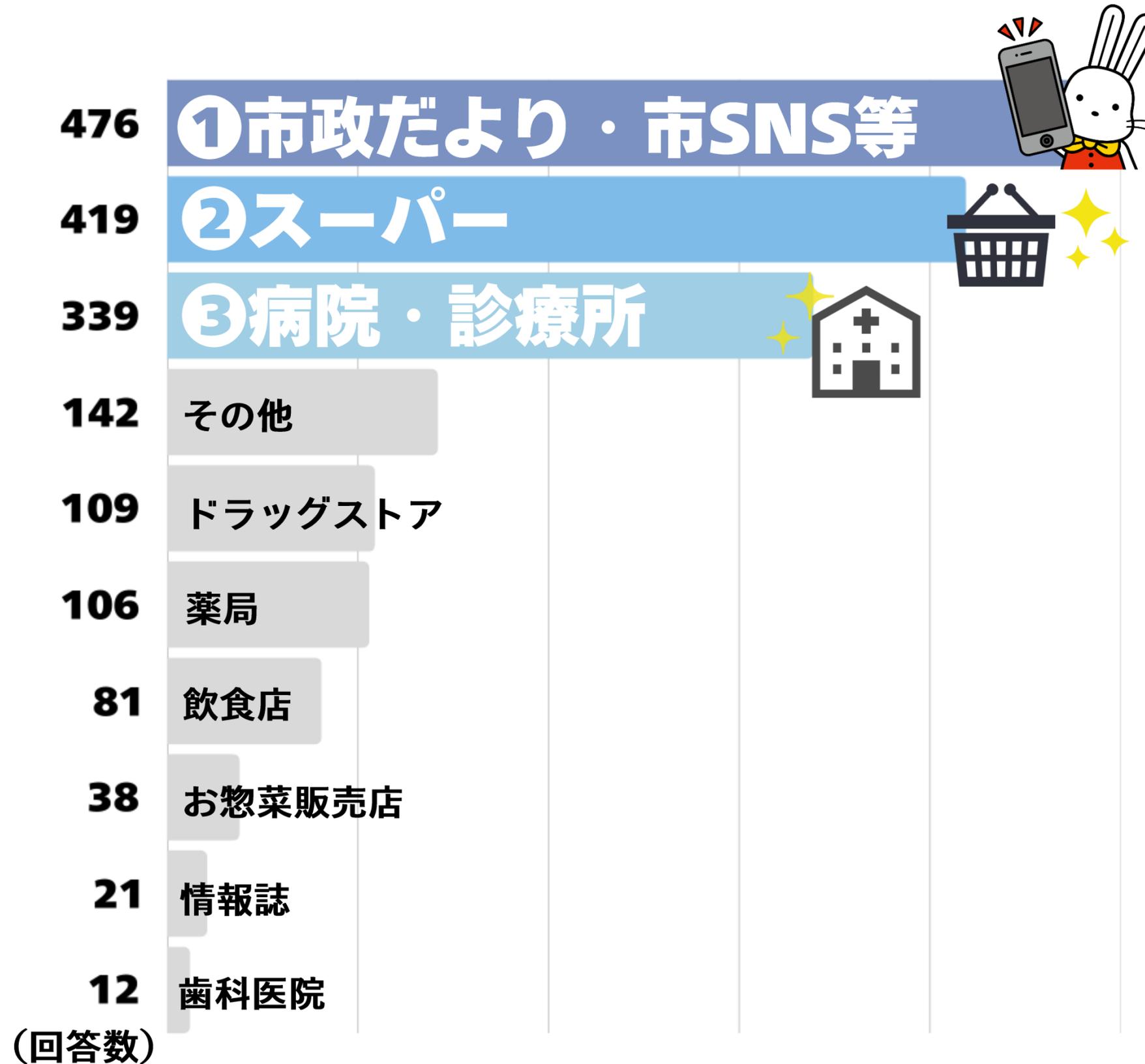


※ 「言葉や内容を知っている」及び「言葉は知っている」
と回答した方



**「適しお」という言葉を
どこで知りましたか？**

A.

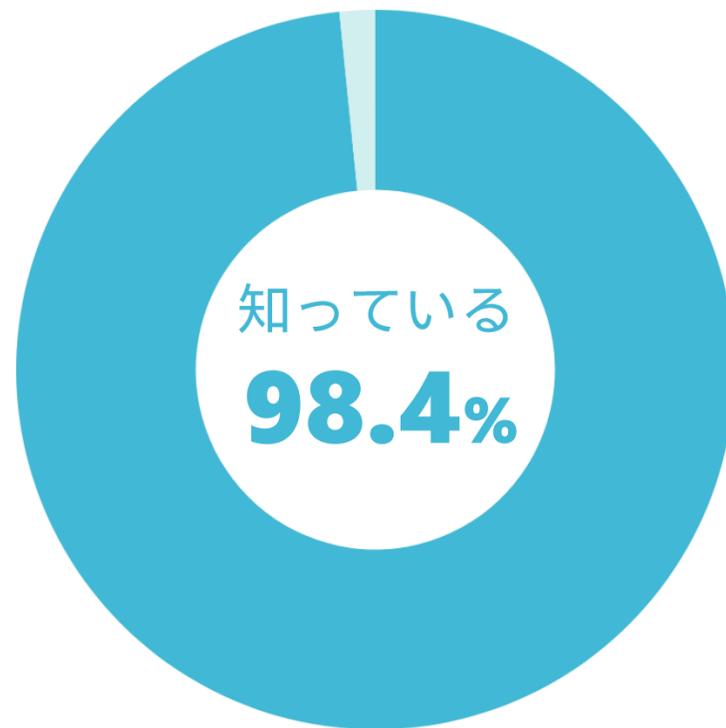




**食塩の摂りすぎは健康に影響を
与えることがあることを
知っていますか？**

A.

98.4%の方が
食塩の摂りすぎは健康に影響を
与えることがあることを知っている。





**あなたは普段の食事で減塩を
実践したいと思えますか？
また、減塩の取り組みを
行っていますか？**

A.

92.3%の方が
「**実践したい**」と思っている。

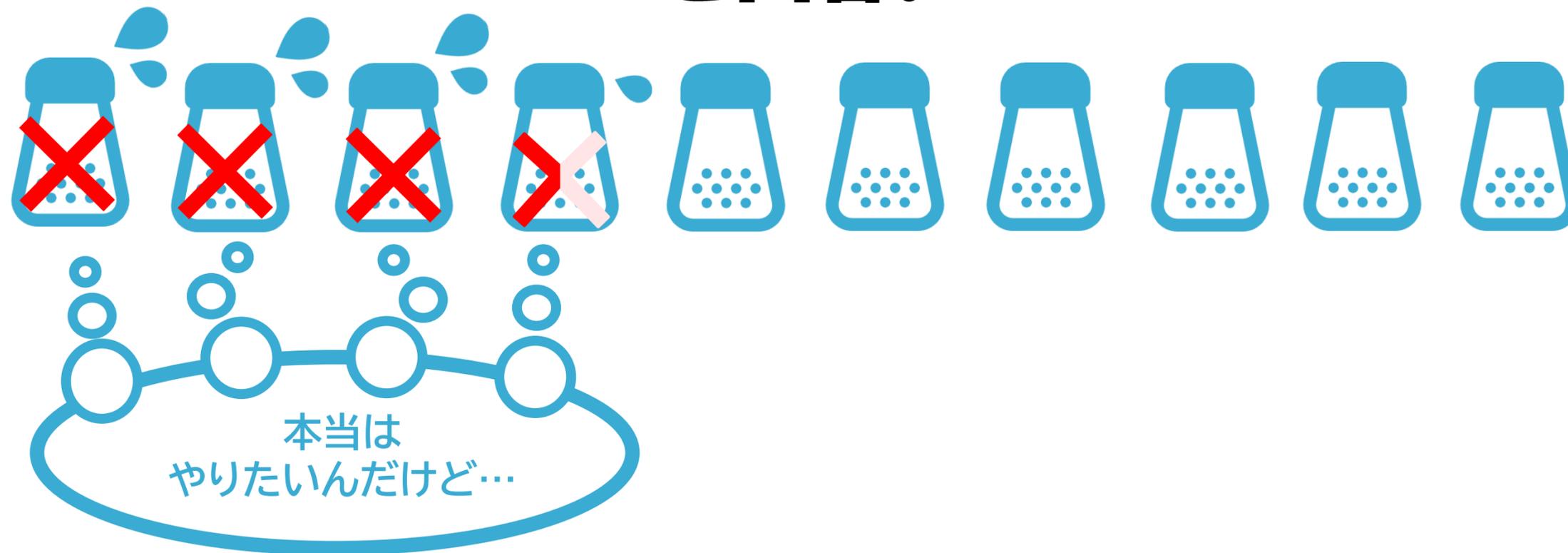
実践したい **92.3%**

A.

そのうち

約35%の方が

**「実践したいとは思っているが取り組んでいない」
と回答。**





**減塩を実践できない・
しない理由は何ですか？**

A.

1
477人



**普段の食事で
どのくらいの食塩を摂っているのか
分からない**

2
255人



美味しくない

3
156人



**外食や市販の弁当・総菜等の購入の
機会が多い**

※人数は回答数



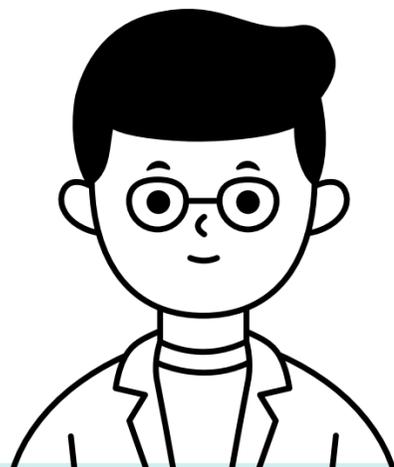
**どのような環境があれば、
減塩を実践しやすくなると思いますか？**

A.

1位

美味しい減塩商品
・減塩料理が
売られている

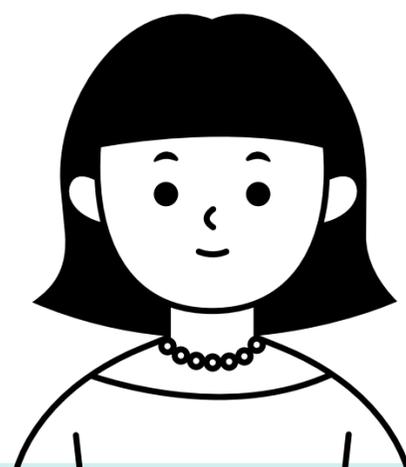
1101人



2位

食べた（作った）
料理に含まれる
食塩の量が分かる

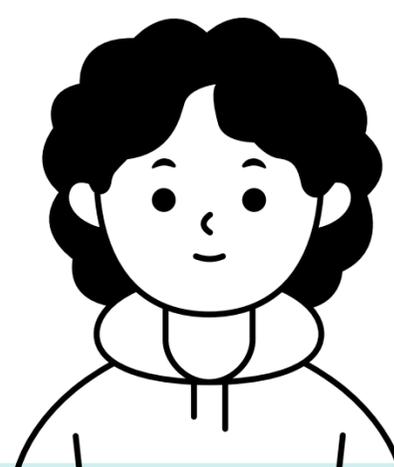
1019人



3位

安価な減塩商品・
減塩料理が
売られている

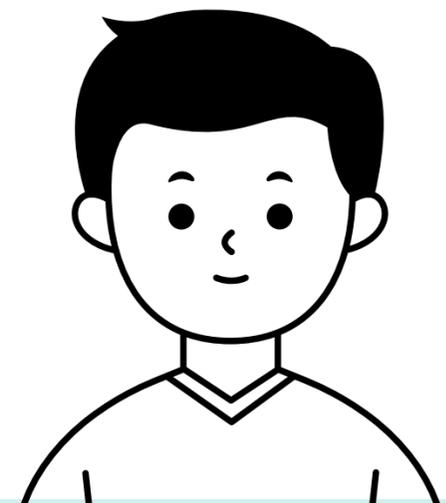
795人



4位

健康診断などの
尿検査で食塩摂取量
が分かる

761人



※人数は回答数

結果まとめ①

塩分の摂り過ぎは健康に影響することは
ほとんどの方が知っている

そして、減塩を実践したいと思っている

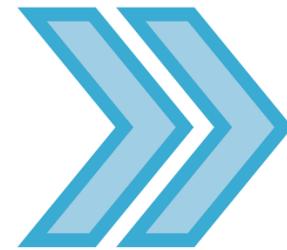
結果まとめ②

できない

できる



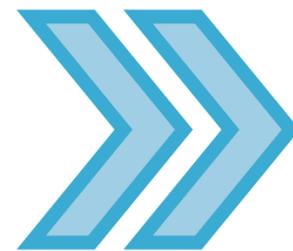
普段の食事で
どのくらいの食塩を
摂っているのか
分からない



塩分の量がわかる



美味しくない



減塩でも
美味しい料理がある

今後も**適しお**の取り組みを進めていきます！

アンケート調査結果の詳細は市ホームページで公開しています。

福島市 LINEを活用したアンケート



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」



「適しおサポーター」募集中

「適しおサポーター」とは何？

福島市が進める「適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩)」の取り組みを地域と一緒に推進していく団体のことです。

「適しおサポーター」にはどんな人がなれる？

福島市内の飲食店、スーパーマーケット、医療機関、**特定給食施設**(事業所給食等)、その他「適しお」の事業の目的に賛同・協力し、目的の達成のために適当であると認められる団体等。

「適しおサポーター」への配付物品

ポスター



のぼり旗 ^{ミニ} のぼり旗



レシピ



スポッター



「適しおサポーター」の申請方法

- 1 市ホームページより「登録申請書(第1号様式)」をダウンロード
<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/hoken-kenkou-zoushin/kenko/tekisiosapo.html>
- 2 「登録申請書(第1号様式)」に必要事項を記入
- 3 「登録申請書(第1号様式)」を福島市保健所健康づくり推進課宛てに郵送またはFAX等にて送付



〒960-8002 福島市森合町10-1 福島市保健所 健康づくり推進課 FAX024-525-5701

適しおサポーター登録