



バックナンバー
はこちら↑

健康づくりに関する様々な取り組みを発信していきますので、ぜひお役立てください！（年3回発行）

ふくしま健民アプリ



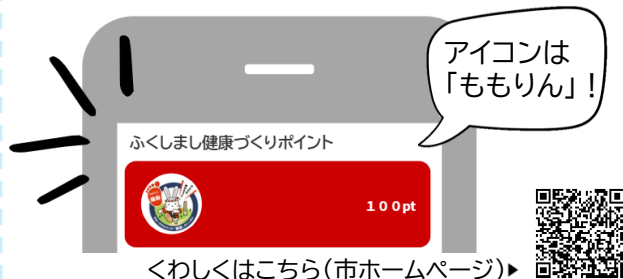
4月に「ふくしま健民アプリ」がリニューアル！
楽しく健康づくりが継続できる機能が満載！
アプリを使って「健活」をはじめましょう！

アプリのおすすめポイント

- ✓ 毎日のちょっとした健康行動でポイントが貯まる
- ✓ AIが解析！食事内容で健康チェック
- ✓ 歩数や睡眠時間などが記録できる

6月1日から！福島市民限定！
「ふくしまし健康づくりポイント」
がスタート！

貯まったポイントは抽選会に利用できます。



くわしくはこちら(市ホームページ)▶

市民検診



期間 6月1日から10月31日

乳がん検診・子宮頸がん検診は、12月31日まで実施

内容 国保特定健診・後期高齢者健診・がん検診等各種検診

年に一度の健康チェック

健診は、体の状態を知ることができる大切な機会。

年に一度の健診で、健康状態を確認しましょう。

対象年齢、実施医療機関一覧等、詳しい内容については
市政だより6月号折込チラシ「市民検診のお知らせ」
もしくは市のホームページをご覧ください。



市民検診の
お知らせ



市民検診
ホームページ



熱中症

熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

正しい知識と行動で、熱中症を防ごう！

熱中症予防の基本

- ✓ 暑さを避ける
- ✓ こまめに水分・塩分を補給する
- ✓ 日頃から体調を整える



くわしくはこちら(市ホームページ)▶

食中毒

食中毒は年間を通して発生しますが、気温や湿度が高いこの時期は、食べ物が傷みやすく、特に細菌性食中毒が多く発生します。

食中毒予防の3原則

- ✓ 食中毒菌を「つけない」
- ✓ 食中毒菌を「増やさない」
- ✓ 食中毒菌を「やっつける」

予防のポイントを意識して、
食中毒を防ぎましょう！

くわしくはこちら(市ホームページ)▶



活動報告

その他地域の活動報告を
右記よりご覧いただけます。
ぜひご確認ください。



「健脚セミナー」を開催しました

5月14日(木)に、NCVふくしまアリーナにおいて、健脚セミナー「運動は生活の中にある！」を開催し、約70名の方にご参加いただきました。

当日は、ふくしまスポーツプロモーションの田島 聖也(たしま まさや)先生を講師にお迎えし、日常生活の中に無理なく運動を習慣化するポイントなどについて、実際に体を動かしながら学びました。



▲講師の田島先生



- ・簡単だから、家でも続けていけそう
- ・友人にも紹介したい

くわしくはこちら(市ホームページ)▶



世界禁煙デー

世界中で喫煙しないことが
当たり前になる社会を目指して...



5月31日は「世界禁煙デー」、
5月31日～6月6日までの
一週間は「禁煙週間」と定められて
います。

5月29日に福島駅前で周知活動
や街頭アンケートを行い、受動喫煙
防止を呼びかけました。



受動喫煙を「したくない・させたくない」
という想いを表すシンボルカラー、
イエローグリーンで
福島市役所庁舎と保健福祉センターを
ライトアップしました！



歯と口の健康習慣



むし歯を予防して 健康な歯を守りましょう！

食べたり飲んだりすると、口の中が酸性になり、酸によつて歯の成分が溶けだします。そのため、だらだらと食べ飲みしていると、むし歯になりやすくなってしまいます。

むし歯予防 4つの Point

- ・食べたら歯みがき、仕上げみがき
- ・定期的に歯医者さんでクリーニング
- ・水分補給は、水かお茶が◎
- ・おやつは出したままにせずに、だらだら食べを防止



あなたの食生活は大丈夫？
詳しくは動画をみてね！



飯野地区 健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会

住民が主人公となり健康づくり・元気づくりをすること、住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できることを目標に活動しています。令和元年に設立し、今年で8年目を迎えました。多様な世代の方が委員として所属し、話し合い、各事業を進めています。



適しお



R7年7月 適しおの学習会

明治滝袋町内会で、同じお菓子で減塩のものと普通のものを食べくらべをしました。減塩でも十分おいしいと感想がありました。

R8年4月 UFOの里花ウォーク

飯野の町を巡る6.7kmのコースを、おいしいお菓子をいただき、楽しく歩きます。100名近い方に参加していただきました。

歩いてみるのもいいの♪

健脚

