

令和7年度 健都ふくしま創造市民会議



たのしく
「健脚」

福島市の健康状況と取り組みについて

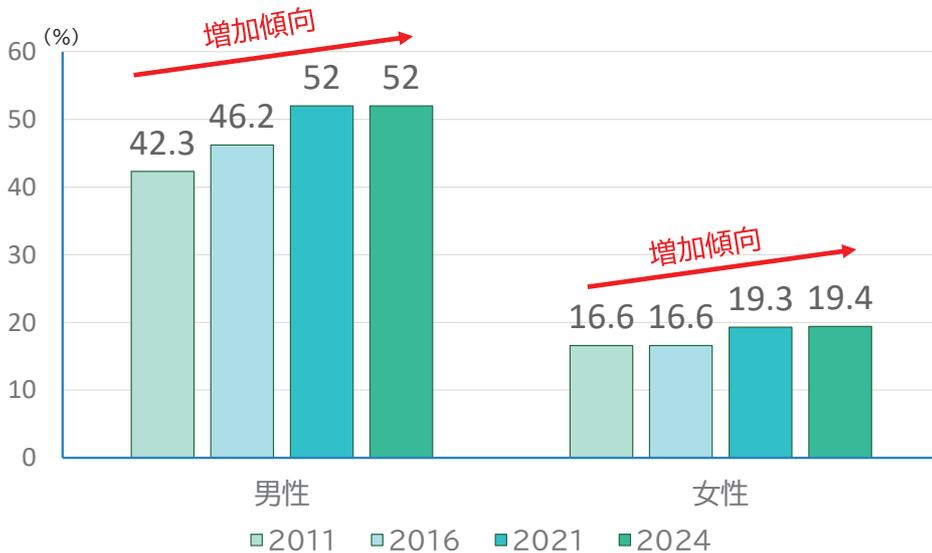


福島市保健所

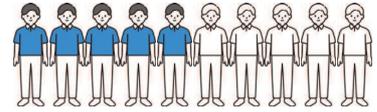
データからみる福島市の健康状況

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

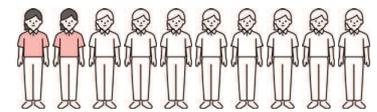
福島市国保特定健診受診者(40～74歳)のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



男性:約2人に1人がメタボ(予備群)



女性:約5人に1人がメタボ(予備群)

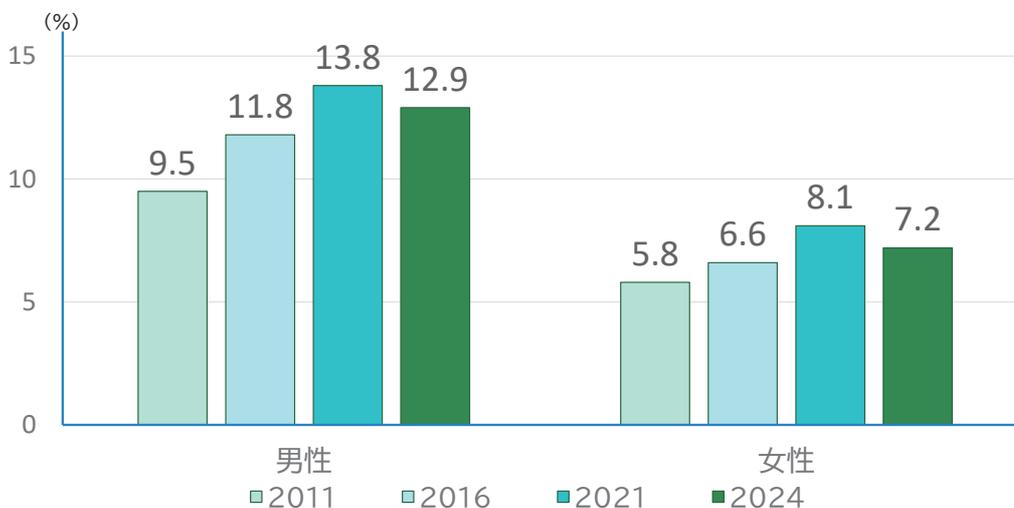


※福島市国保特定健診の結果より

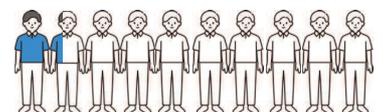
血糖の値が高い人の割合

福島市国保特定健診受診者(40～74歳)のヘモグロビンA1c6.5以上(受診が必要なレベル)の者の割合

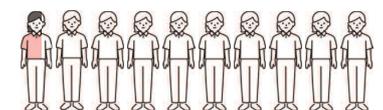
※ヘモグロビンA1cとは、過去2か月の平均の血糖値を反映する検査項目のこと。



男性:約8人に1人が受診が必要



女性:約14人に1人が受診が必要

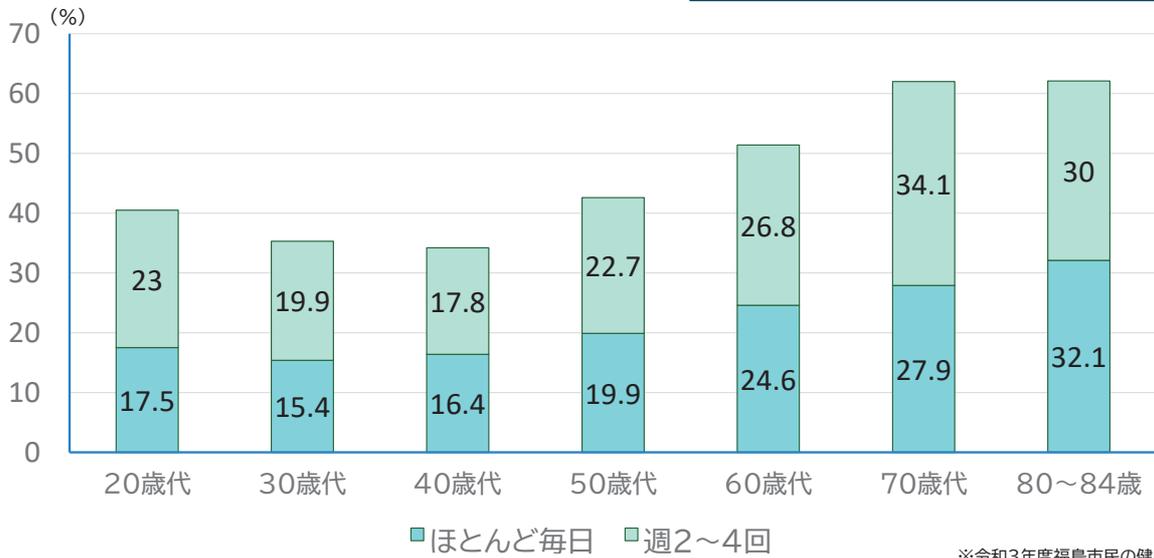


※福島市国保特定健診の結果より

運動習慣の実施状況

週2回以上運動をしている人の割合(20~84歳)

20~50歳代の働き盛りの世代と比較して、60歳代以上の世代で週2回以上運動している人の割合が高い。



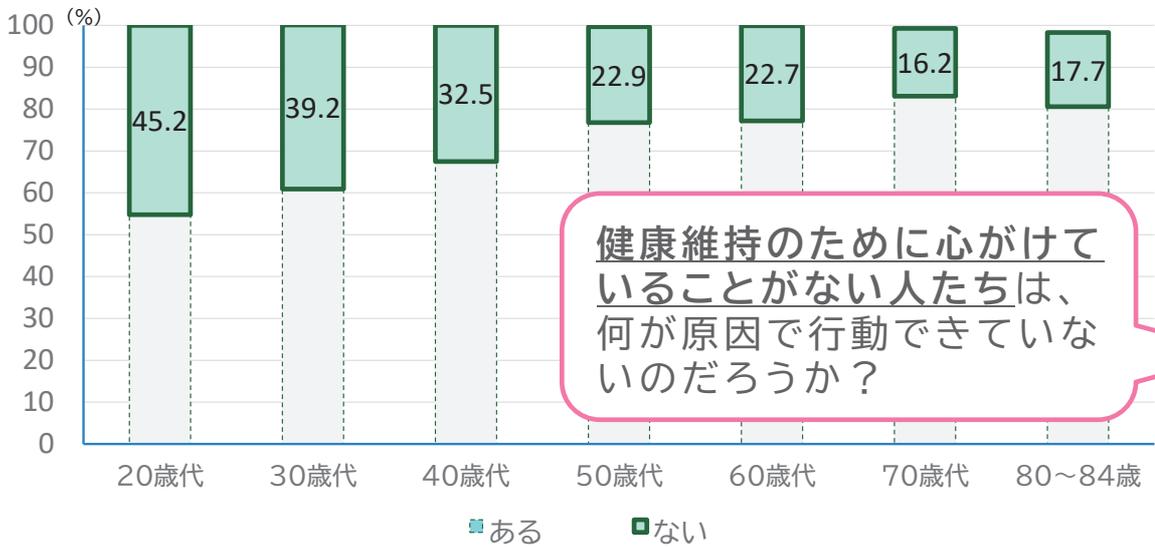
※令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査より

健康維持のために心がけていることがある人の割合



年代が上がるほど、「健康維持のために心がけていることがある」と答えた人の割合が高くなっている。

※令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査より

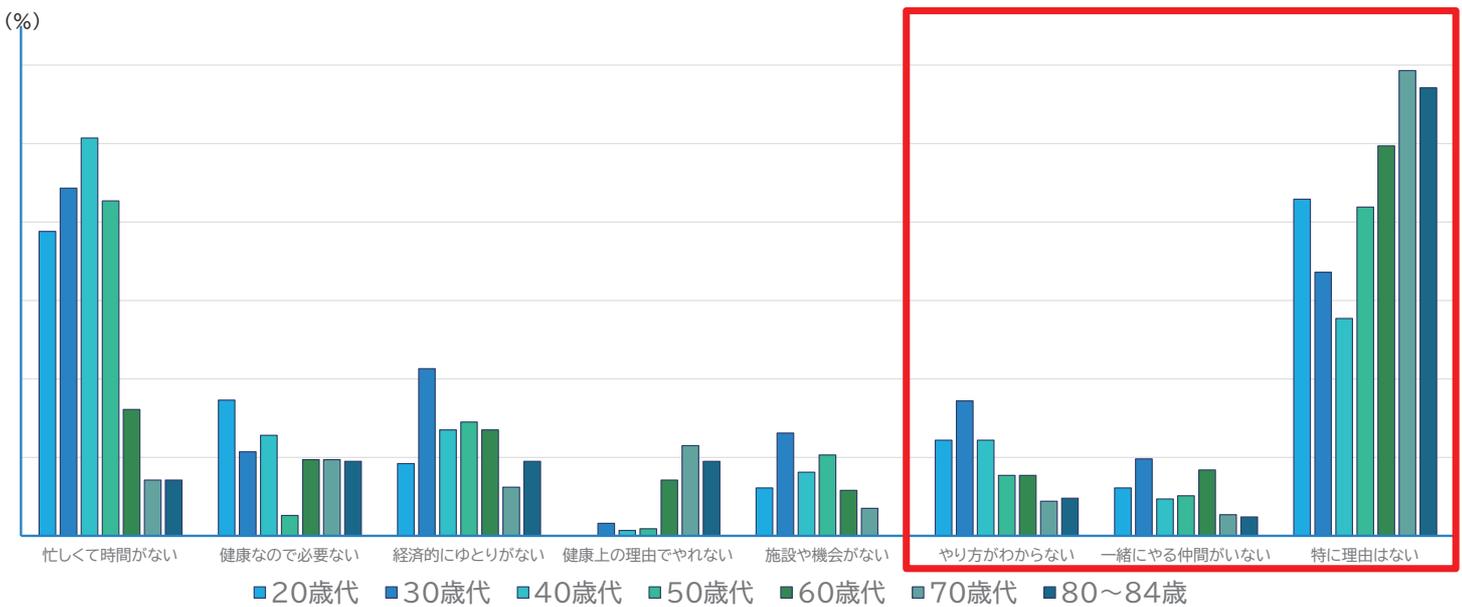


健康維持のために心がけていることがない人たちは、何が原因で行動できていないのだろうか？



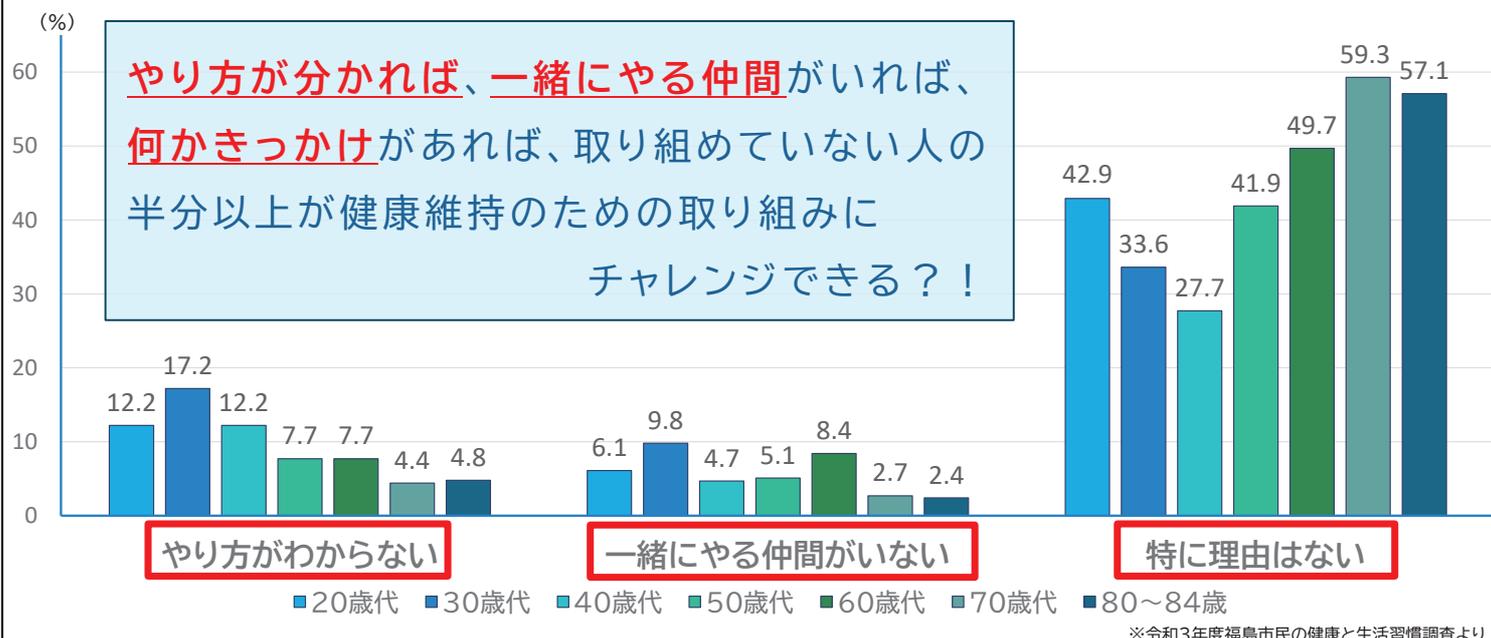
※令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査より

健康維持のために心がけていることが“ない”理由

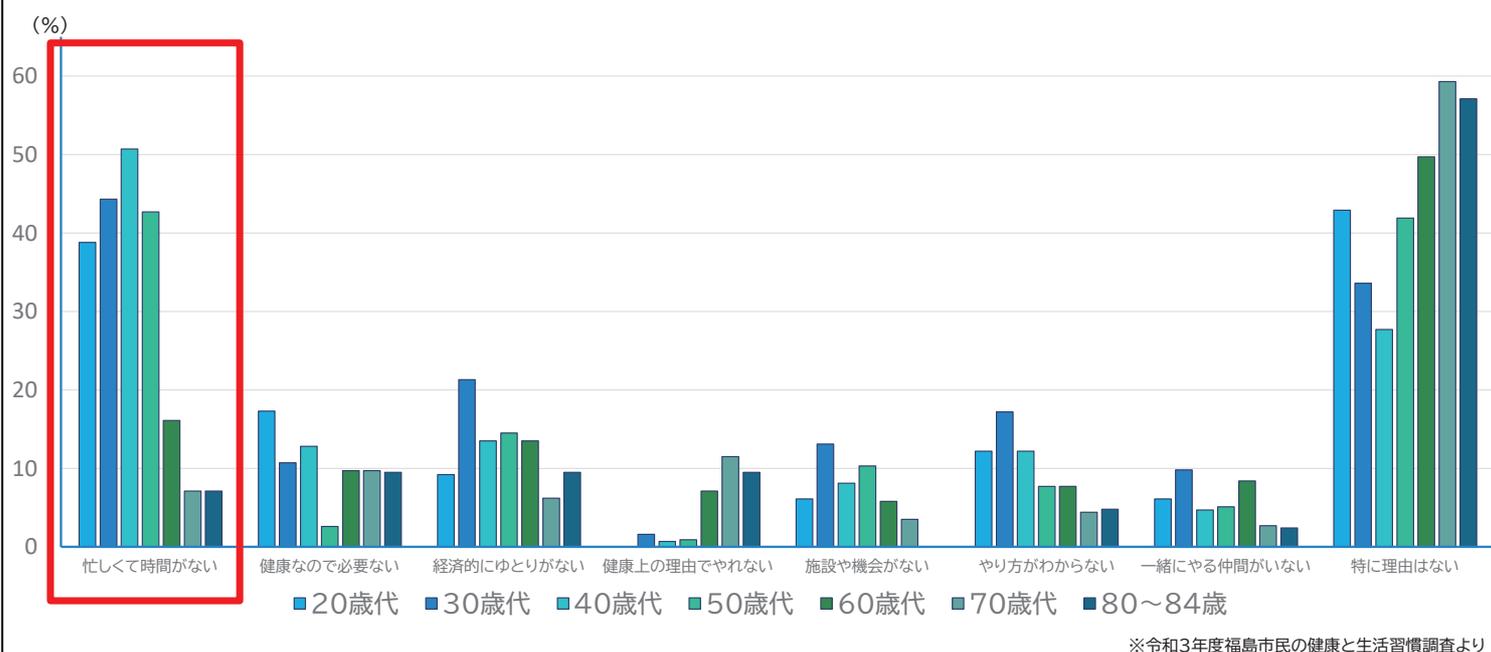


※令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査より

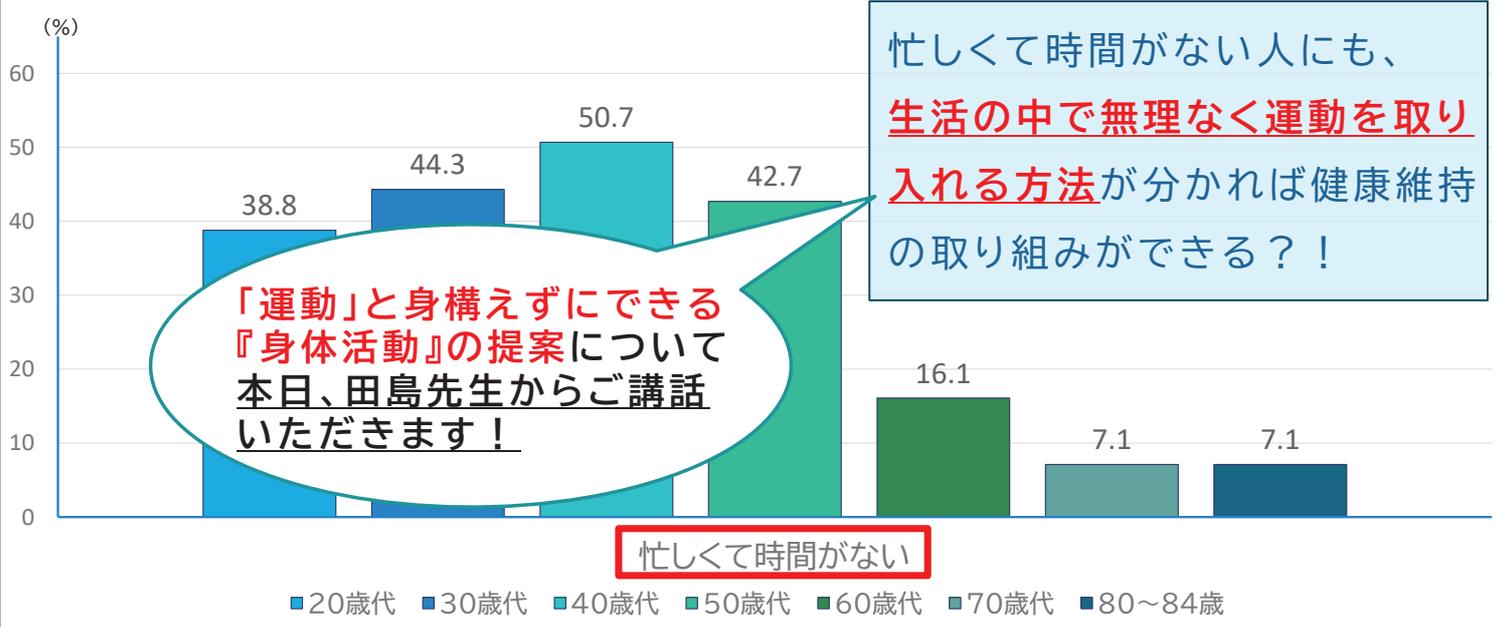
健康維持のために心がけていることが“ない”理由



健康維持のために心がけていることが“ない”理由



健康維持のために心がけていることが“ない”理由



福島市の取り組み

ふくしまし健康づくりプラン2024(計画期間:令和6年度～令和11年度)

🚩「健都ふくしま」を目指して! 🚩

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

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

栄養・食生活

身体活動・運動

歯と口腔の健康

休養・こころの健康

社会参加

たばこ・アルコール

13

🚩「健都ふくしま」を目指して! 🚩

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

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

健脚チェック・けんトレの普及啓発

健脚&適しお通信の発行

健脚&適しおイベントの開催

14

健脚チェック・けんトレの普及啓発



健脚チェック

～どちらが適してやろう！～

柔軟性

SLRテスト

立位体前屈テスト

筋力

椅子座り立ちテスト

バランス

開眼片足立ちテスト

筋力はどうか？

【柔軟性】下半身の柔軟性をチェックしています

【筋力】下半身の筋力をチェックしています

【バランス】静的なバランス能力をチェックしています

けんトレ

仕事仲間を引っこまらさじに！

けんトレ

柔軟性

筋力

バランス

自分のレベルや体調に合わせて行いましょう！
範囲などには十分注意してください！

健脚&適しお通信の発行 GO! GO! 健康体験DAY!! ~楽しく健脚・おいしく適しお~ (健脚・適しおイベント)による普及啓発



2025 12 VOL.2

「健脚」

職場で取り組む健康づくり

「健脚」

「適しお」

東口指定廃掃が
移設リニューアル

「適しお」

～塩分減らして 健康家族～

「適しお」とは？

適切な塩分でおいしく食べるには？

市民にとっての「適しお」

実践している減塩の方法はどのようなものですか？

減塩を実践できない理由は何？

どのような場所であれば、減塩を実践しやすくなるか？



健脚チェック・けんトレの体験

🚩「健都ふくしま」を目指して! 🚩

市内の企業、
有志団体等で
健康づくりの
輪が広がって
います!

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

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

栄養・食生活

身体活動・運動

歯と口腔の健康

休養・こころの健康

社会参加

たばこ・アルコール

17

健康づくり・みんなの報告会

～市民の皆さんの『運動』の取り組み～

18

🚩「健都ふくしま」を目指して! 🚩

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

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

パネル①: (株)協和地質 様

パネル②: 信陵地区ラジオ体操 様

パネル③: ジョギング@ふくしま 様

19

パネル①: 株式会社 協和地質 様

代表取締役 平井 恭史郎氏 総務部 課長 菅野 慶子氏



地質調査・測量調査などを行っている市内の会社。
健康経営に力を入れており、課長自らが健康経営アドバイザーの資格を取得、健診受診100%を維持、運動推進のための取り組みなど、様々な取り組みを実践している。

20

パネラー②:信陵ラジオ体操朝の会 様

金子 英子氏



18年ほど前に『ラジオ体操を地域に普及させたい』という思いから団体を立ち上げ、毎朝、信陵支所駐車場で活動中。土日や長期休みには親子の参加も見られ、地域の中で健康づくり・多世代交流の場になっている。

21

パネラー③:ジョギング@ふくしま 様

荒木 健夫氏



最初は職場の有志で始めたジョギングでしたが、職場の垣根を超えた活動に。毎週日曜朝8時に駅前広場に集合し、活動中。活動時の写真をFacebookに投稿し、仲間の輪を広げる工夫も。

22

詳細な取り組み等については、
“みんなの報告会”でお話しいただきます