

信夫の里 健康だより

第5号

令和8年3月発行

発行／信夫の里健康づくり協議会
事務局／福島市役所信夫支所

信夫の里健康づくり協議会 活動報告

～信夫地区敬老会タイアップ事業 健康づくりコーナー～



信夫の里健康づくり協議会では、昨年9月に開催された信夫地区敬老会で「健康づくりコーナー」を開設しました。

適しお（減塩）の取り組みを広めたいとの思いから、コーナーのテーマは「おいしく、かしこく“適しお”！」。

味のついた試験紙「ソルセイブ」を順番に舌にのせて、何枚目で塩味を感じるかによって自分の味覚をチェックできる体験コーナーを設置。「普段どれくらいで塩味を感じているかを実際に体験できるにはいいね！」とのお声をいただきました。



▲ソルセイブで味覚をチェック！

さらに、センサーに指をのせるだけで血管年齢を測定できる「メタポリ先生」も実施。測定できる機械が1台しかなかったため、皆さんを大変お待たせしてしまいました。

体験した皆さんは、測定結果に一喜一憂しながらも食事・運動・睡眠など生活習慣を振り返っていました。



▲血管年齢は何歳？

当協議会では、これからも「適しお」の取り組みが地域の皆さんに広まるように活動していきます。

新春 意見交歓会 健康しゃべくり喫茶 開催！

～テーマは「健康づくり自慢会」～

令和8年1月に健康しゃべくり喫茶を開催しました。しゃべくり喫茶とは、信夫の里健康づくり協議会の委員や地域住民が交流し、意見交換を行うものです。

健康の秘訣や日頃から健康のために取り組んでいることとお茶を飲みながら楽しく話し合いました。

参加した皆さんから得られた健康のヒントや意見を今後の協議会活動に生かしていきたいと思っております。



健康の秘訣は孫と遊ぶこと！

毎日の散歩しているよ！

親睦を深めながら健康に！ ～上鳥渡区ボウリング大会～

上鳥渡区では、地区住民を対象にした親睦ボウリング大会が恒例行事になっています。

毎年2月に開催されており、未就学児から90代のシニアまで40名ほどが参加。各賞 Get を目指して和気あいあいとボウリングを楽しみながら親睦を深め、心も身体も健康になれるイベントとなっています。



家族で挑戦！動物クイズ×健康まめちしき

Q1 草食動物は、岩を一生懸命なめていることがあります。なんのためでしょう？

- ①岩の表面にある甘い蜜をなめている
- ②岩に含まれる塩分を補給している
- ③歯を磨いている



Q2 シロクマはなんといっても白い毛（実際は透明）が特徴的。では、毛の下の「皮膚（肌）」は何色でしょう？

- ①黒色
- ②ピンク色
- ③茶色



Q3 シマエナガは夜、仲間とお団子のようにくっついて眠ります。この行動の最大のメリットは何でしょう？

- ①お歌の練習をするため
- ②背比べをするため
- ③一羽あたりのエネルギー消費を減らすため



家族で挑戦！動物クイズ×健康まめちしきの答え

Q1の答え…② 岩に含まれる塩分（ナトリウム）を補給している

草食動物が食べる草には「カリウム」が豊富に含まれています。しかし、生きていくために必要な「ナトリウム」がほとんど含まれていません。そのため、彼らは岩などをなめて塩分摂取しています。一方で、私たち人間は食べ物から塩分をとりすぎる環境にあります。動物は「足りなくて」困っていますが、人間は「とりすぎて」困ってしまうわけです。

＼ 摂取量と目標量 ＼

食塩	男性	女性
平均摂取量(福島県)※1	11.1g/日	9.0g/日
平均摂取量(全国)※1	10.5g/日	8.9g/日
目標量(日本：厚生労働省)※2	7.5g/日	6.5g/日

【出典】※1：令和6年国民健康・栄養調査 ※2：日本人の食事摂取基準（2025版）



※高血圧や腎臓病等の疾患をお持ちの方は、個人によって食塩摂取量の目標量が異なります。医師の指示に従いましょう。

信夫地区みんなで適しお生活！詳しくは、1月号の市政だよりと併せて配布した『信夫地区適しお継続中』をチェック!!



【参考文献】・環境省／紫外線環境保健マニュアル／2020
・学研／学研の図鑑 LIVE（ライブ）動物新版／2024. 6. 27
・国土交通省／北海道開発局／エナガ科・留鳥 HP／2月閲覧

Q2の答え…① 黒色

シロクマの肌が黒いのは、太陽の熱を効率よく吸収して体温を保つため。私たち人間は太陽（紫外線）を浴びることで、骨を丈夫にする「ビタミンD」を体内で作ります。特に冬場や外出が減る時期はビタミンDが不足し、骨が弱くなるリスクがあります。紫外線量は、地域や天候など様々な要因に左右されます。そのため、一律に「〇分」と表現はできませんが、1日に1回は窓を開けたり外出したりしましょう。



Q3の答え…③ 一羽あたりのエネルギー消費を減らすため

体重がわずか8グラムほどのシマエナガ。もふもふの羽毛に包まれているとはいえ、寒い冬の夜に一晩体温を維持するのは命がけ。仲間と密着することで一羽で寝るよりも熱が逃げるのを防いでいるようです。私たち人間も孤独や孤立した状態になったり、一人で悩みを抱え込んだりすると心と体の健康に影響することがあります。ぜひお友だちやご近所さん、地域のサロンなどお互いに寄り添えるような温かい信夫地区が続いていくといいですね。

