

たのしく



おいしく



2026
3
VOL.3



バックナンバー
はこちら↑

「健脚」 & 「適しお」通信

福島第三小学校6年生が「適しおレシピ」考案

令和7年度福島第三小学校6年生が、総合的な学習の時間に1年間通して、福島市の健康課題である「食塩摂取量が多い」ことの課題解決に向けて取り組みました。

保健師から、福島市の健康状況や「適しお」の取り組みについて紹介後、課題解決のためにどうしたら良いかを考え、適しおレシピを作って地域に適しおを広めたい！と、試行錯誤を繰り返し、福島市初！小学生発案の適しおレシピが完成しました。



「適しお」とは？

適切な量の塩分でおいしく食べる(こと) = 減塩 (につながる)

6年1組のレシピ

- わかめサラダ
- わかめとほうれん草のおひたし

適しおレシピ
わかめサラダ

～火を使わないから具材を切って混ぜるだけ！～

【材料(2人分)】
 わかめ…大さじ1/2
 ごま油…大さじ1/2
 いりごま…大さじ1/2
 レモン果汁…小さじ1/2
 乾燥わかめ…5g
 コーン(水分不使用)…20g
 きゅうり…1本
 韓国のみ…3g

【作り方】
 1. ① ① ② ③ ④

調理時間 15分
 エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.6g

6年2組のレシピ

- 白味噌きんぴらごぼう
- おいしい適しおツナポテトサラダ
- おいしい適しお芋もち

適しおレシピ
白味噌きんぴらごぼう

【材料(2人分)】
 ごぼう…1本(150g) にんじん…1/3本(50～65g)
 ごま油…適量 しりごま…適量
 A 白味噌…小さじ1 みりん…大さじ2
 粉末だし(鰹節)…小さじ1/2 薄口醤油…小さじ1/2

【作り方】
 1. ① ② ③ ④ ⑤

調理時間 20分
 エネルギー 115kcal 食塩相当量 0.55g



レシピの詳細は、こちら

ぜひ、ご家庭で
作ってください！



適しおサポーター『かぼちゃのたね』で、
令和8年1月きんぴらごぼうと
ツナポテトサラダが
試作販売されました。



福島第三小学校6年2組作成『ちょい足しブック』

適しおサポーター(株)いちいの店舗(減塩コーナーがある店舗)に配置予定

かつお節やきざみ海苔など、「ちょい足し」をすることで、好みに合わせてよりおいしく楽しく適しおできるようにと、『ちょい足しブック』作成されました。
まずはじめに、福島市食育推進委員会※の委員でもある(株)いちいの店舗に配置予定です。
ぜひお手に取ってご覧ください！



ちょい足しブックの
内容はこちら

※「第3次福島市食育推進計画」に基づき、家庭、地域、企業など様々な領域で広く食育を推進するための組織

令和7年度健都ふくしま創造市民会議

盛況に開催！

福島市では、すべての市民が生涯にわたって地域で健やかに暮らせる「健都ふくしま」の実現を目指して市民総ぐるみの健康づくりを進めています。

今年度は、令和8年2月17日に「みんなで運動！ずっと健脚！～自分なりの健康習慣を見つけよう～」をテーマに委員のほか市民や企業など約160名にご参加いただきました。当日は、地域や職場で運動に取り組む3団体による活動報告の後、馬場市長を座長として、運動をはじめとした健康づくりについて意見交換を行いました。

また、健康運動指導士の田島聖也氏から、日常生活に運動を取り入れることの重要性についてご講話いただきました。その中で本市独自のプログラム「いつでもけんトレ+10」が初めてお披露目されました。



当日の様子は福島市公式YouTubeで配信中です！こちらから→



「いつでもけんトレ+10（プラステン）」とは？

「できるときに、できる場所で、毎日の中に“けんトレ”を」をモットーに、本市独自で開発した日常生活の中で簡単にできる運動プログラムです。今より10分多くからだを動かして健康寿命をのばしましょう。（※下記運動は一部抜粋）

柔軟性

内もものストレッチ

20秒～30秒

こんなときに

テレビのコマーシャル中に

足を大きめに広げ、両手を膝に置き、腰を落とす

肩を入れることで一緒に腰のストレッチ

バランス

レッグレイズ

10回

こんなときに

レンジの温め待ち中に

両手を腰に当てて、片足を大きく前後・左右に振る

筋力

肘膝タッチスクワット

10回

こんなときに

エレベーターの待ち時間に

肘と膝がつくように腰を落とす

「いつでもけんトレ+10」

パンフレットは
こちらから



健康づくり・みんなの報告会

健康づくりは特別なことをするのではなく、一人ひとりが無理なく続けられることが大切だと考えています。

10年ほど前まで社員が少なく、誰か1人が休むと仕事が回らず社員の負担が増大したことをきっかけに、健康経営に取り組み始めました。私たちの会社では心身ともに健康で安心して働くことが良い仕事やサービスに繋がると考えています。各個人のタイミングで利用できる運動スペースや置き型社食サービスの設置、ライフスタイルに合わせた時差出勤や時間単位で取得できる休暇制度の充実化など、各社員が健康づくりも仕事も自分のペースで無理なく続けられる環境づくりを進めています。



株式会社協和地質

平井 恭史郎 氏
菅野 慶子 氏



信陵ラジオ体操朝の会
金子 英子 氏

ラジオ体操は子どもから高齢者、障がいのある方も気軽に行える健康づくりで、コミュニケーションや世代間交流にも繋がります。

私が学生時代にお世話になった恩師から「これから高齢者が増える中でラジオ体操の役割はとて大きくなる」との話を聞き、1級ラジオ体操指導士の資格を取りました。その後、学習センター館長と相談して活動が始まりました。現在は信陵学習センターで毎朝6時半から7時まで活動し、誰でも参加できます。参加者からは「楽しい」「身体が軽くなった」との声を多く聞きます。夏休みは高齢者に加えて親子も参加して70名程度が集まる時もあり、世代間交流・地域交流の場になっています。

「健康づくり、仲間づくり、楽しみづくり」がモットー。1人では続かないことも仲間がいれば12年も続くのだなと感じています。

以前、職場の仲間と10kmマラソンを完走し達成感と同時に、仲間と一緒に取り組むことの一体感を覚え、2014年に活動を始めました。現在は小学生から60歳過ぎまでの老若男女が毎週日曜日の朝8時に福島駅東口に集まり、往復5kmのコースを走ります。会費なし、出欠確認なし、途中参加・途中離脱ありという自由さです。皆で写真を撮ってFacebookで活動を発信したり福島市のイベントに参加したり健康づくりを楽しんでいます。仲間がいれば継続も難しくないと実感しています。



ジョギング@ふくしま
荒木 健夫 氏

～意見交換の様子～



～ともに歩む未来へ：市長の思い～

3団体の皆様に共通していたのは「継続」でした。その秘訣は「自分が楽しいと感じる運動を無理なく、自分のペースで、仲間と一緒に取り組む」ことだと分かりました。本日の報告会・意見交換で、企業・地域・若い世代がそれぞれの立場から、健康づくりや地域づくりに関するさまざまな工夫を共有したことは大変意義深いと思います。これからも福島市では市民の皆様が無理なく楽しみながら生活に運動を取り入れることができる取り組みを推進していきたいと思っています。



健脚力アップ講話 ～運動は生活の中にある！～

運動が苦手な方も、毎日忙しい方も「いつでもけんトレ+10」でスキマ時間に楽しくカンタン運動からスタート。
楽しいと感じる運動を探すのも良いですね。

運動習慣は介護予防や健康寿命の延伸はもちろん、心の安定にも繋がります。また、運動することで疲れにくい身体になり集中力や会社の生産性もアップすると言われて

います。
「運動は苦手…」「忙しくて運動の時間は取れない…」という方は、まず「いつでもけんトレ+10」を活用してスキマ時間に運動してみてください。エレベーターの前で、テレビを観ながら等、簡単に取り組みます。

運動において大事なことは「関心を持ったなら即行動し、楽しいと感じる運動を探す」こと。自分に合った先生や一緒に運動する仲間がいるとモチベーションの維持にもなりますね。ぜひいろいろな運動に挑戦して好きな運動を探してください。

まずは「いつでもけんトレ+10」を活用して、年齢を重ねても毎日生き生きと楽しく活動ができるよう、運動習慣を身につけていただきたいと思っています。



各地域で健康なまちづくり をすすめています！

発行元：福島市保健所健康づくり推進課
☎024-597-8616
発行日：令和8年3月

地域からひろげよう 健康なまちづくり交流会

を開催しました！

吾妻、飯野、立子山、信夫、飯坂地区で立ち上げられた「地域の健康づくり推進組織」と、子育て支援を考える「信陵すくすくファミリー」、世代間交流・地域活性化に取り組む「北信ごちゃまぜお花見会」のメンバー、まちづくりを担う支所職員が参加し、日頃の活動報告や意見交換を行いました。各地区の地域性を活かした取り組みが報告され、質問が絶えないほど活発な意見交換が行われました。参加した住民からは「他の地区の取り組みを自分たちの活動に取り入れたい」といった前向きな意見が聞かれました。福島市では、今後も地域の皆さんと一緒に健康なまちづくりをすすめていきます。



～地域の健康づくり推進組織とは～

自分達個人の健康はもとより、住んでいる地域全体が健康であることを目指し、地域の健康課題を解決するため、主体的に地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいる組織です。地域の実情や特徴を生かし、健康なまちづくりの実現に向けて活動に取り組んでいます。

信夫地区 令和元年度設立！ 信夫の里健康づくり協議会

信夫地区では、健康寿命を延伸し、全ての住民が健やかに暮らせる信夫地区の現実を目指し活動しています。信夫の里健康づくり協議会は、信夫地区の「公・民・医」の団体が所属していることが特徴です。そんな信夫の里健康づくり協議会の活動の一部をご紹介します。

意見交歓会 健康しゃべくり喫茶

～テーマ「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づくりのために取り組んでいることを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活かしていきたいと思えます。



信夫の里 健康づくり講習会

～テーマ「新聞を活用して健康維持を」～

令和8年3月に、福島民報社の筒井達夫先生から新聞の健康への活かし方や効果などをわかりやすくご講話いただきました。さらには、実際に新聞にも掲載されている脳活問題に挑戦！参加された皆さんから「新聞の見方が変わる良い機会になった。」「家族とも共有し、上手に新聞を活用したい！」などの感想をいただきました。



参加者募集
参加無料

信夫の里 健康づくり講習会

新聞を活用して
健康維持を

新聞で「健康」のことが、健康づくりにつながることを知っていますか？
福島民報社の筒井達夫先生を講師に招き、
新聞記事の活用から脳活までご紹介いたします。
後半は「脳活問題」にも挑戦！！
この機会に、無理なく・楽しく健康づくりに一緒に取り組ましましょう！

日時 令和8年3月3日（火）
13:30～15:00（開場13:00）

会場 信夫支所 2階 大会議室

一般募集 先着20名程度

講師 筒井達夫氏
福島民報社 地域づくり局 新聞推進推進委員

申込期間 2月1日 00 受付：00～12:00 13:00～17:00 まで

福島市役所 信夫支所 ☎024-546-2170
福島市保健所 健康づくり推進課 ☎024-525-7674

主催：信夫の里健康づくり協議会