

「健都ふくしまの創造」市民運動

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動

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

無煙環境

食・栄養

運動

血圧管理

歯・口腔

休養

適正飲酒

社会参加

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
■ 受動喫煙防止環境の整備 ■ 健康的な食環境の整備 ■ 日常生活に取り入れやすい運動環境の整備 ■ 福島市健康づくりポイント事業	■ 住民主体の地区単位活動 ■ 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取り組み ■ 地区組織、学校、関係機関等と連携した全世代の健康づくり	■ 事業所、関係機関等と連携強化 ■ 働く世代の健康づくり体制の構築 ■ 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取り組み

令和8年度 健都ふくしま創造事業スケジュール

	組織名	役 割	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
一人ひとりの健康を応援する環境づくり	健康づくり推進協議会	健康づくりプラン2024 推進の進行管理 (企画・実践・評価)				●第1回協議会 7/2 保健福祉センター						●第2回協議会		
	食育推進委員会	第3次福島市食育推進計画 推進の進行管理 健康的な食環境づくり 推進の協議と評価	「適しお」サポーター事業											
	歯と口腔の健康づくり推進委員会	歯と口腔の健康づくり 推進の協議と評価				●第1回委員会 7/9 保健福祉センター				健口ふくしま いい歯の月間		●第2回委員会		
	受動喫煙防止対策推進委員会	受動喫煙防止の方向性や 具体的方法の検討				●第1回委員会 7/8 保健福祉センター				●第2回委員会				
地域の健康づくり	各地区での推進会	地域での主体的な 健康づくりの普及・推進	●設置地区：吾妻、飯野、吉井田、信夫、立子山、飯坂地区 ●上記以外の地区 自治振興協議会・町内会などの 地区組織との協議 ●地域の健康づくり補助事業 ●各支所周知											
職場の健康づくり	職場の健康づくり推進委員会	健康経営を通じた 健康づくりの推進				●第1回委員会 8/3 保健福祉センター						●第2回委員会		

ふくしまし健康づくりプラン2024 令和7年度事業実績および令和8年度事業計画

1 令和7年度事業実績

ふくしまし健康づくりプラン 関連事業数	実施状況			
	A	B	C	D
238	58	168	4	8

実施状況
A:計画どおりかそれ以上の成果があった(100%～)
B:概ね計画どおりの成果があった(70%～)
C:一部未達成または一部未実施の取組みがあり、あまり成果が得られなかった(30%～)
D:ほとんど成果が得られなかったか未実施(0%～)

	担当課名	関連事業数	ふくしまし健康づくりプラン2024 推進施策																	
			(1) 栄養・ 食生活	(2) 身体活動・ 運動	(3) 休養・ こころの 健康	(4) 歯と口腔の 健康	(5) たばこ・アルコール		(6) がん	(7) 肥満・メタボ リックシン ドローーム	(8) 脳・血管系 疾患	(9) 糖尿病	(10) 慢性閉塞性 肺疾患 (COPD)	(11) 感染症	(12) 地域づくり	(13) 環境づくり	(14) 親と子の 健康	(15) 高齢者の 健康	(16) 放射線に 関する 健康管理	(17) ヘルスリテ ラシーの向上
1	地域共創課	1	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○		
2	国保年金課	1				○	○									○		○		
3	スポーツ振興課	2		○						○							○			
4	ごみ政策課	2	○	○												○		○		
5	障がい福祉課	6	○	○	○	○	○	○		○	○						○	○		
6	長寿福祉課	12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○		○
7	保健総務課	8	○	○	○		○	○	○	○	○	○					○	○	○	○
8	感染症・疾病対策課	3												○			○	○		○
9	健康づくり推進課	54	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	こども政策課	2		○													○			
11	こども家庭課	17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○			○
12	幼保支援課	11	○			○										○	○			
13	学校教育課	7			○	○										○	○			
14	教育施設管理課	9	○														○		○	
15	生涯学習課 各学習センター	109	○	○	○	○				○	○	○		○	○		○	○		○
	計(延べ)	244	140	116	69	66	41	35	24	50	46	41	23	13	51	51	86	83	11	90

2 令和8年度事業計画

ふくしまし健康づくりプラン 関連事業数	内訳 (事業の方向性)		
	継続	変更	終了
238	223	8	7

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当ところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※[資料1]ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																	事業 の 方向 性	事業の「変更内容」または「終了の理由」																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
											取組分野																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)			(17)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C型肝炎 閉塞性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康			放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)	実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。															令和8年度 事業計画			
							①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。															事業の「変更内容」または「終了の理由」	事業の 方向性		
							取組分野																		
							(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	
							栄養・食生活	身体活動・運動	体質・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	がん	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C閉塞性心臓病	感染症	地域づくり	環境づくり	親子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上			
					乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期	0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上											
14	長寿福祉課	いきいき介護予防大会	介護予防体操に取り組んでいる自主団体および市民を対象に介護予防・フレイル予防についての講演および他地区の自主団体との交流を行うことによる介護予防・フレイル予防についての普及啓発、自主団体の活動継続支援を行う。	日 時:①令和7年6月12日 午後2時～4時 ②令和7年6月25日 午後2時～4時 ③令和7年7月2日 午前10時～12時 会 場:①トヨタクラフツアリーナ サザアリーナ ②:③アクティブシニアセンター アオウゼ 大活動室 対 象:いきいきももりん体操参加者 参加者:①48名 ②50名 ③78名 計176名 講 師:あづま脳神経外科病院 言語聴覚士 志和智美氏 内 容:①嚥下・お口のももりん体操に関する講話と実技。 ②参加者同士の交流会					○	A		○							○		○		○	継続	
15	長寿福祉課	いきいきももりん体操スタート応援講座	住民主体で体操に取り組むグループに対し、立ち上げと継続の支援を行う。	184団体、2,878名 (内新規立ち上げ10団体、94名)					○	B		○		○					○			○		○	継続
16	長寿福祉課	いきいきももりん体操サポーター(伝道師)養成講座	自分の所属しているグループで介護予防のための健康運動をサポートできる人材を育成する。	日時:令和7年①11月13日、②20日、③27日 14時～16時 会場:福島市民センター 会議室 対象:いきいきももりん体操参加者およびいきいきももりん体操サポーター(伝道師)の方 参加者:34名(①34名、②31名、③30名)内新規養成20名 累計サポーター(伝道師)数:266名					○	A		○							○			○		○	継続
17	長寿福祉課	介護予防教室	いつまでも健康で充実した生活ができるために、より早期からの栄養・運動・社会参加についての介護予防(フレイル予防)の学習を行う。	867回、13,756名					○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○	継続
18	長寿福祉課	認知症講演会	認知症についての正しい知識や予防、認知症の人も暮らしやすい地域づくりについての講演会を行う。	12回 638名					○	B			○			○		○			○		○	継続	
19	長寿福祉課	うつ自殺予防出前講座	一般市民および高齢者に対し高齢者のうつ、自殺予防のための出前講座を行う。	1回、16名					○	B			○					○			○		○	継続	
20	長寿福祉課	お口と食事の健康教室(複合講座)	高齢者が自立した生活の維持を図るために、高齢期に起こりやすい摂食・嚥下機能の低下や低栄養の予防について学ぶ。(講師:栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士)	栄養:2回、25名 口腔:2回、27名 嚥下:2回、25名					○	B	○		○								○		○	継続	
21	長寿福祉課	介護予防出前講座・栄養・お口の健康出前講座・認知・心・薬剤出前講座・運動機能向上出前講座	体操に取り組むグループへ対し、講師を派遣することで、住民主体の介護予防活動の継続を支援する。また、地域住民がフレイルの予防・改善方法を学ぶことで、高齢者の自立した生活の維持を図る。	・栄養:11回、154名 ・口腔:8回、86名 ・嚥下・耳のこえ:12件、140名 ・認知:9回、112名 ・心 :18回、279名 ・薬剤:2回、21名 ・PT:20回、314名 ・OT:13回、256名					○	B	○	○	○	○							○		○	継続	
22	長寿福祉課	食事と栄養/口腔機能の個別相談(来所相談・訪問相談)	高齢者の日常生活において「食べることを」支援する。高齢者がいつまでも「食」を楽しむ、自立した生活の維持を図るために、低栄養状態や生活習慣病等の予防や改善、口腔ケアやのみこみなどについて、栄養士、歯科衛生士による個別相談(来所・訪問)を実施する。	栄養個別相談実施なし 口腔個別相談実施なし					○	D	○		○									○		○	継続
23	長寿福祉課	「お口のももりん体操」	既存のいきいきももりん体操による遠い場で「お口のももりん体操」に取り組むことで、遠い場の継続を支援する。また、オールフレイルを予防し口腔ケアの意識向上を図ることによって、いつまでも美味しく、安全な食生活を維持することができる。	184団体、2,878名 (内新規立ち上げ10団体、94名)					○	B			○					○				○		○	継続
24	長寿福祉課	リハビリ個別相談	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士により運動機能改善の必要がある高齢者を対象に個別相談を行い、運動機能向上によりいつまでも自立した生活の維持を図る。	個別相談6件実施					○	B		○										○		○	継続
25	保健総務課	保健所出前講座(薬物乱用防止教室)	薬物乱用防止に関する内容の出前講座	小学校 3回 107名 中学校 3回 387名 高等学校2回 424名			○	○	○	○	B					○	○						○	継続	
26	保健総務課	保健所出前講座(知っておきたい薬の知識)	医薬品の適正使用に関する内容の出前講座	3回 44名			○	○	○	○	B											○		○	継続

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)	実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画									
							①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																										
							取組分野																	事業の 方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」								
							(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)			(17)							
							栄養・食生活	身体活動・運動	休養、こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性閉塞D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康			放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上						
0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																													
27	保健総務課	保健所出前講座 (上手なお医者さんのかかり方)	医療者と患者のコミュニケーションに関する内容の出前講座	3回 49名			○	○	○	○	B															○		○	継続				
28	保健総務課	子どもの健康と放射線講座	中学生対象に小児科医が出向いて放射線と健康について講話	247名				○			B	○	○	○		○	○	○	○	○						○		○	○	継続			
29	保健総務課	放射線と市民の健康講座	一般住民対象に医師等による放射線と健康についての講話	27名					○	○	○	B	○	○	○		○	○	○	○	○					○	○	○	○	継続			
30	保健総務課	放射線と市民の健康出前講座	企業等対象に放射線と健康についての出前講座	なし					○	○	B	○	○	○		○	○	○	○	○								○	○	継続			
31	保健総務課	個別健康相談会	内・外部被ばく検査測定結果に基づく相談	なし					○	○	○	B																○	○	継続			
32	保健総務課	内・外部被ばく検査	内部被ばく検査(WBC) 外部被ばく検査(ガラスバッジ)	5,939名 297名			○	○	○	○	○	B																○	○	継続			
33	感染症・疾病対策課	予防接種	予防接種法に基づき、定期予防接種を実施	麻疹・風しん混合ワクチン Ⅰ期 1,402名 Ⅱ期 1,796名 ※R6実績			○	○	○	○	B															○		○		継続			
34	感染症・疾病対策課	保健所出前講座	感染症に関する内容で出前講座を実施	R7年度 7回実施				○	○	○	○	B															○			継続			
35	感染症・疾病対策課	感染症だよりの発行 ホームページ「感染症の流行状況」による周知	感染症の流行状況や予防方法について、ホームページや感染症だよりを活用し広く周知	感染症だより：R7年度 7回発行 毎週、「感染症の流行状況」について、ホームページを更新し市民へ周知、注意喚起を行った				○	○	○	○	A														○			○	継続			
36	健康づくり推進課	福島市健康づくり推進協議会	福島市健康増進計画の策定や健康増進事業についての評価等、健康づくりの推進に関する事項を調査審議する。	年2回開催 ・ふくしまし健康づくりプラン2024普及啓発について協議を実施 ・ヘルスリテラシーを高める取り組みについてグループ協議を実施			○	○	○	○	○	A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	継続	
37	健康づくり推進課	健部ふくしま創造市民会議	市民の健康意識の高揚と実践を図るため、保健・医療・福祉団体の参加協力により開催	・年1回開催 ・参加人数 約160名 ・「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、各団体での取り組みや現状・課題の報告を受け、意見交換を実施			○	○	○	○	○	A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	変更	年1回(内容等を変更し開催予定)
38	健康づくり推進課	福島市健康づくりポイント事業	健康づくりの取り組みを継続し、ポイント基準を達成した方に健民カードを発行	紙台紙カード発行数延 617名 アプリカード発行者数 8,147名(R8年3月末時点) アプリダウンロード数 22,806名(R8年3月末時点)				○	○	○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	変更	・健民カードの発行とそれに伴う特典の享受は令和7年度で終了。 ・ふくしま健民アプリ内で、福島市民限定「ふくしまし健康づくりポイント」の運用を開始する。	
39	健康づくり推進課	健脚事業	福島らしさを活かした健康づくりとして、大むらじの由来である「健脚」をキーワードに、日常的に体を動かす習慣を広げる取り組みを進める	・令和6年度に作成した「健脚チェック・けんトレ」に引き続き、日常生活に運動を取り入れるをテーマに「いつでもけんトレ+10」を作成した ・「健脚」について市民へ広めるため、「GO!GO!健康体験DAY!!～たのしく健脚・おいしく運動お～」(ふくしまシティハーブマラソン2025)等にて、「健脚チェック・けんトレ」体験会を実施した				○	○	○	○	B		○	○				○	○	○			○	○	○	○		○	継続			

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。															令和8年度 事業計画				
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。															事業の方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」			
											取組分野																			
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)		
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性O閉塞D性肺炎	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上			
					乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期		0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上															
40	健康づくり推進課	健康ロゴマークを活用した健康づくりの普及啓発	健康づくり関連事業の他、体を動かすことにつながる事業での健康ロゴマーク等を活用した健康づくりの普及啓発	健康づくり関連事業のほか、ふくしまシティハーフマラソンなどで健康マークを使用した	○	○	○	○	○	B		○	○					○	○	○			○	○	○	○	○	継続		
41	健康づくり推進課	ヘルスリテラシーの向上にむけた事業	様々な機会を生かした、ヘルスリテラシー向上にむけた取り組みを実施する。	・第2回福島市健康づくり推進協議会の協議テーマとし、委員間で課題と取り組みについて共通認識を図った ・発信する側の能力向上を目的に、職員向け研修会を実施した ・保健事業を実施する中で、ヘルスリテラシーの向上を意識し、事業を展開した	○	○	○	○	○	B		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	変更	ヘルスリテラシーの現状および課題の把握等を目的に、「福島市民の健康づくりに関する調査」を実施する。
42	健康づくり推進課	歯と口腔の健康づくり広報活動	福島市歯と口腔の健康づくり推進条例などの紹介 ・福島市民の歯科保健の現状(むし歯のある者の割合等)の紹介	他団体と連携し、イベントにてチラシの配布等を実施した	○	○	○	○	○	A		○		○	○									○	○	○	○	継続		
43	健康づくり推進課	福島市歯と口腔の健康づくり推進委員会	福島市歯と口腔の健康づくり推進条例第10条の施策及び福島市健康増進計画に基づく健康ふくしま創造事業を総合的かつ効果的に推進する	委員会2回開催 ・効果的な普及啓発方法についてのグループワークを実施 ・他の団体と連携できる事業や、いい歯の日の広報活動について協議	○	○	○	○	○	B				○									○	○	○	○	○	継続		
44	健康づくり推進課	乳幼児歯科相談	育児相談等での歯科相談	電話及び依頼のあった地区へ歯科相談を実施 実施回数11回 延べ62名	○		○	○		B		○		○										○			○	継続		
45	健康づくり推進課	母子歯科健康教育	学習センター、子育て支援センター等からの依頼による歯科健康教育	依頼のあった幼稚園、保育所へ歯科健康教育を実施 実施回数7回 延べ230名	○		○	○		B		○		○										○			○	継続		
46	健康づくり推進課	地域の健康づくり事業	地域住民が主体の健康なまちづくり	①推進組織5地区(吾妻、飯野、信夫、立子山、飯坂)推進組織と共創して取組を実施 ②上記地区以外 既存の地区組織・団体と学習会・健康講座等を実施 ③健康教育 131回 2,899名	○	○	○	○	○	B		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	継続	
47	健康づくり推進課	地域母子健康づくり推進事業	子育てする親が、住み慣れた地域で社会から孤立せずに子育てできるように、地域の関係機関と連携を図りながら支援する	①育児相談会 88回 1,652名 ②母子保健に関する健康教育 乳幼児:45回、636名 学童思春期:20回、1123名 ③子育てを考える会 5回 88人	○	○	○	○		B		○	○	○	○								○	○	○		○	継続		
48	健康づくり推進課	子どもの虐待予防事業(健康づくり推進課対応分)	要保護児童対策地域協議会(運営部会、実務者会議、代表者会議)	要保護児童対策地域協議会 ①運営部会 4回 ②実務者会議 3回 ③代表者会議 2回	○	○	○	○		B		○	○	○	○								○	○	○			○	継続	
49	健康づくり推進課	地域自殺対策強化事業	こころの健康講座	健康講座 2件			○	○	○	B		○	○	○									○	○	○	○	○	継続		
50	健康づくり推進課	こんには赤ちゃん事業	生後4か月頃の乳児がいるすべての家庭を、こんには赤ちゃん応援隊や保健師等の専門職が訪問し、地域の子育て情報の提供や相談に応じるほか、地域の活動を通して親子の豊かな成長を図り、親子を地域で支えたいと見守り育む地域づくりを目指す	訪問実施者 1223名 訪問実施率 93.9% 内訳 応援隊 1025名(83.8%) 保健師・看護師 198名(16.2%)	○		○	○		B		○		○									○	○	○		○	継続		
51	健康づくり推進課	こんには赤ちゃん応援隊研修	こんには赤ちゃん事業を円滑に推進していくためにこんには赤ちゃん応援隊に対して実施する研修会・方部会	・全体研修会 2回 1回目61名、2回目66名 ・方部会:18回	○		○	○		B													○	○	○		○	継続		
52	健康づくり推進課	受動喫煙防止対策推進委員会	①受動喫煙防止対策推進委員会の開催 ②受動喫煙防止条例の推進	委員会開催 2回 受動喫煙防止や禁煙に関するキャッチフレーズ(キャッチコピー作成)について協議	○	○	○	○	○	B				○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	継続	

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画		
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																			
											取組分野																			
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)			(17)
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	脳・心血管系疾患	糖尿病	慢性COPD性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理			ヘルスリテラシーの向上
53	健康づくり推進課	受動喫煙防止対策事業	①改正健康増進法に基づいた喫煙専用室等の相談・指導・届出受付 ②受動喫煙防止指導員の巡回 ③空気のきれいな施設・車両認証制度 ④ライトアップ・街頭キャンペーン ⑤学童思春期向けリーフレット配布 ⑥受動喫煙防止重点区域内の飲食店訪問による改正健康増進法等の周知	①令和7年度 届出0件 電話・来所等により相談対応多数実施 ②平日、夜間、休日の巡回実施 ③空気のきれいな施設・新規認証34件、空気のきれいな車両(台数)・新規認証19台	○	○	○	○	○	B								○	○	○	○	○		○	継続					
54	健康づくり推進課	個別栄養相談	・生活習慣改善のための個別指導 (食生活のありかた)	なし				○	○	D	○								○	○				○	終了	相談日は設定せず、健康相談事業として随時対応。				
55	健康づくり推進課	ヘルスメイト養成講座	食生活改善推進員として活動してもらう方を育成するため、生活習慣病についてや食事、運動、口腔衛生、食中毒などについて学ぶ	全11回 延べ99名				○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	継続				
56	健康づくり推進課	食生活改善推進員伝達講習のための研修会	食生活改善推進員として活動にいかせるための生活習慣病予防の調理実習、研修会の実施。	前期:1回 56名 後期:1回 22名				○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	継続				
57	健康づくり推進課	地域における伝達講習会	食生活改善推進員による市民のライフステージに応じた生活習慣病予防のための食事、運動の啓発普及	50回 延べ3,763名		○	○	○	○	○	B	○	○		○			○	○	○			○	○	○	継続				
58	健康づくり推進課	特定給食施設等講習会	市民の栄養改善や健康増進を推進するため、給食施設を活用した健康を支える社会的環境づくりを目的に講習会を実施する。 ・給食施設における衛生、栄養管理について等	・特定給食施設講習会(書面等) 2回 対象:事業所・医療機関・高齢者施設等 R7.8 第1回 57名 R8.3 第2回(WEB掲載による開催)				○	○	B	○					○	○	○		○					○	継続				
59	健康づくり推進課	国民健康・栄養調査	国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体状況、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにするため、毎年実施。無作為抽出により調査地区が決定。	1地区 4世帯 7名		○	○	○	○	○	B	○	○		○								○			継続				
60	健康づくり推進課	栄養成分表示に関する相談	市民の食事に関わる食品の表示について、市内販売業者や製造者を対象に情報提供・相談を行う。	栄養成分表示相談指導件数 16件				○	○	○	B	○				○	○	○		○					○	継続				
61	健康づくり推進課	食育推進委員会	①福島市食育推進計画を総合的かつ計画的に推進するため福島市食育推進委員会を開催 ②健都ふくしま創造事業「一人ひとりの健康づくりを応援する食環境の整備」の一環として、減塩の取り組みを推進	①委員会 2回 研修会 1回 ②通しおレシピの作成 6種類(NOK株式会社福島事業場、桜の聖母短期大学、福島市立福島第三小学校より提供)		○	○	○	○	○	B	○			○			○	○	○			○	○	○	継続				
62	健康づくり推進課	通しおサポーター事業	健都ふくしま創造事業「一人ひとりの健康づくりを応援する食環境の整備」の一環として、市の減塩の取り組み「通しお」を推進	115団体 実施施設159施設		○	○	○	○	○	B	○				○	○	○		○	○				○	継続				
63	健康づくり推進課	生活習慣病重症化予防対策事業	①生活習慣病重症化予防連絡会議 ②生活習慣病予防の市民向け健康セミナー	①委員会 1回 293名				○	○	○	B	○	○	○		○	○	○						○		○	継続			
64	健康づくり推進課	各種検診	歯周病検診 骨粗鬆症検診 肝炎検査	335 1,870 2,242 (名)					○	○	B				○		○						○		○	継続				
65	健康づくり推進課	がん検診	胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 前立腺がん検診	21,857 29,797 32,882 8,091 7,476 3,088 (名)				○	○	○	B					○							○		○	継続				

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画			
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																				
											取組分野																				
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)			
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C 性O閉塞 D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上	事業の方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」	
					乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期		0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																
66	健康づくり推進課	乳がん検診受診機会拡大事業	乳がん検診(バス検診)	293 (名)					○	○	B						○											○	終了	福島県がん検診受診機会拡大事業の終了に伴い、本事業は終了	
67	健康づくり推進課	乳がん早期発見啓発事業	①包括連携企業等からの乳がんに関する普及啓発 ②乳がんセミナー ③乳がんセルフチェック体験講座(出前講座) ④乳がんモデル・ピンクリボン啓発グッズ等物品貸出	①連携企業等より啓発資材(2200部)を配布 ②1回 31名 ③5件 42名 ④0件					○	○	B	○	○	○			○											○	継続		
68	健康づくり推進課	地域職場連携事業	職場における健康講座・働き盛り世代を対象に従業員一人ひとりの健康づくり、職場環境(健康経営)を通じた健康づくり、地域の健康づくりを推進する講座を企業に出向き実施。	22事業所 1004名					○	○	A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	継続		
69	健康づくり推進課	職場の健康づくり推進委員会	就労者が健康で長く働き続けることができるよう、委員会において職場の健康づくりに関する協議を行う。	2回開催					○	○	A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	継続		
70	健康づくり推進課	健康推進事業	19～39歳県民健康診査事後指導	血糖・血圧・脂質受診患者への受診勧奨:29名					○		B	○	○	○		○	○	○	○	○	○							○	継続		
71	健康づくり推進課	早期介入保健指導事業	・国保日帰り人間ドック受診者のうち30歳、35歳で特定保健指導該当者へ指導を行う	・30、35歳受診者21名 うち特定保健指導実施1名					○		B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○	継続		
72	健康づくり推進課	特定健康診査	・特定健康診査の受診勧奨 ・特定健康診査の実施 H29～尿潜血検査の実施 H30～自己負担金無料化 H31～尿酸検査 ・未受診者への受診勧奨	対象者37,647名 受診者16,466名(43.7%)					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○			○	継続		
73	健康づくり推進課	特定保健指導	・特定保健指導対象者への利用勧奨 ・特定保健指導の実施(委託)医療機関、民間業者(産高)在宅健診師、福島市	対象者 1,465名 利用者 149名 ※速報値					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○		○	変更	特定保健指導を民間へ委託し、健康測定会と併せた特定保健指導を実施予定。	
74	健康づくり推進課	特定健康診査要医療者受診勧奨保健指導	虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症につながる血圧、血糖、脂質、CKD、心房細動の受診勧奨値を超えた対象者に訪問、電話、文書で受診勧奨を行う。	保健指導対応実数 793名 通知数 1,058通					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○		○	継続		
75	健康づくり推進課	特定健康診査治療中のコントロール不良対策	虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症につながる血圧、血糖の治療中で、コントロール不良者に保健指導を行う	指導実人数 26名(訪問・来所19名、電話7名)					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○		○	継続		
76	健康づくり推進課	生活習慣病重症化予防連携	対象者が、早期にかりつけ医から専門医や歯科医に受診できる連携システムを導入し、重症化予防の取り組みを行う	CKD要医療者107名 心臓病有所見者63名					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○		○		○	継続	
77	健康づくり推進課	CKD(慢性腎臓病)重症化予防教室	CKD(慢性腎臓病)対象者で、腎臓病未治療者でCKD重症度分類G1A2、G2A2、G3aA1に該当する者へ健康教育と個別相談を実施する。	56名 うち個別栄養相談・保健指導者:7名					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○		○		○	継続	
78	健康づくり推進課	国保日帰り人間ドック	対象者(30・35・40・45・50・55・60・65歳)のうち希望者に実施し、費用の7割を助成する	受診者 376名					○	○	B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○				○	継続		

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画	
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																		
					取組分野																								
					(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)							
					栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール		がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性O閉塞D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上							
					0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																				
79	健康づくり推進課	糖尿病治療中断者への受診勧奨事業	診療報酬明細書(レセプト)を確認し、糖尿病治療中断者へ通知送付および電話等による受診勧奨・保健指導を行う	呉事業で実施 通知送付 43名					○	○	B	○	○	○	○	○		○		○			○		○		継続		
80	健康づくり推進課	子どもの生活習慣病予防事業	国保被保険者や希望者に対し、子どもの生活習慣に関する小冊子を配布	63冊配付	○						B	○	○	○	○		○	○	○			○			○		継続		
81	健康づくり推進課	糖尿病性腎症患者の重症化予防事業	糖尿病性腎症患者の生活の質(QOL)の維持・向上のため、医療機関等との連携により患者の保健指導を行う。(血糖改善！いきいき運動教室、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施)	国保個別指導 42名 後期個別指導 30名						○	○	B	○	○	○	○	○		○	○	○	○		○		○		継続	
82	健康づくり推進課	COPD(慢性閉塞性肺疾患)・禁煙啓発事業 多量飲酒対策事業	特定健康診査などの機会を通して、COPDや禁煙、多量飲酒の危険について周知のためリーフレットを配布する。	医療機関にて該当者へ配布						○	○	B			○		○	○	○	○	○			○		○		継続	
83	健康づくり推進課	重複・多剤服薬者への訪問指導事業	重複・多剤服薬者に対して、福島薬剤師会の薬剤師と連携し指導を実施する。	通知送付 53名 訪問 14名						○	○	B			○								○			○		継続	
84	健康づくり推進課	栄養相談事業	生活習慣病の発症、重症化予防、合併症の進行予防のため栄養相談を実施。	実施回数 59回 来人数 59名 延人数 59名						○	○	B	○	○	○	○	○	○	○			○		○		○		継続	
85	健康づくり推進課	地域包括ケア推進事業	可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域包括ケアシステム構築の推進を行う。 ①わたしの人生ノート作成 ②ACPの普及啓発	①500冊作成 ②ACP講演会91名参加						○	○	○	A									○	○	○	○		○	変更	全市的な講演会は令和7年度で終了し、各地区での普及啓発を継続していく。
86	健康づくり推進課	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	①低栄養予防事業 ②口腔機能低下予防事業 ③その他の生活習慣病重症化予防事業 ④健康状態不明者への対策	①75名 ②45名 ③61名 ④37名						○	B	○	○		○		○	○	○			○		○		○		継続	
87	こども政策課	子育て応援広場「ベビータンクス」	生後4か月～1歳半位までの親子を対象に親子遊びを実施	年2回実施	○						B		○											○				継続	
88	こども政策課	親子ふれあい広場「親子ふれあい・からだあそび」	1歳半～3歳くらいの親子を対象に五感を使った手遊び・リズム・体操・運動あそびを実施	年2回実施	○						B		○											○				継続	
89	こども家庭課	こども家庭センター(母子保健機能)	こども家庭センター・えがひ(母子保健機能)の保健師・助産師、看護師、保育士等が、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行う。	相談件数 ・妊婦 2,877件 ・産婦 2,373件 ・乳幼児 4,911件 ・その他 1,380件	○	○	○				B	○	○	○	○	○	○					○						継続	
90	こども家庭課	新生児聴覚検査事業	先天性聴覚障がい早期発見のため新生児期に産科医療機関等で実施する聴覚検査費用の全額を助成。	1,190名	○						B													○				継続	
91	こども家庭課	乳幼児健康診査	1歳6か月・3歳児健康診査は、集団健診を実施。4か月・10か月児健康診査は登録医療機関に委託し個別健診を実施。	【4か月児健診】20医療機関 1,290 名 【10か月児健診】20医療機関 1,311名 【1歳6か月児健診】46回 1,353名 【3歳児健診】51回 1,577名	○	○	○	○	○	○	B	○			○	○		○						○				継続	

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)	実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当ところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画			
							①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																	事業 の方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」		
							取組分野																				
							(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)			(17)	
							栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性O閉塞D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康			放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上
92	こども家庭課	こども発達相談会	年間で相談日を設定し、発達に心配のある児と保護者を対象に、小児科医・公認心理師・言語聴覚士等による相談会を実施。	90回(1回半日) (133名)	○	○												○						継続			
93	こども家庭課	就学学習会	「就学に向けての学習会」と「年中児座談会」を開催発達、発達の心配がある年中年長児の保護者を対象に、就学についての情報提供や意見交換を実施。	年2回(89名)	○													○					○	継続			
94	こども家庭課	こどもの発達の特性を理解する学習会	障がいや発達の遅れがある児の親と発達支援している支援者を対象とした学習会を実施。	年3回(157名)	○													○					○	継続			
95	こども家庭課	離乳食教室	おんぶで食育体験教室では、福島県助産師会との共催により、おんぶ体験・調理・試食等実施。オンライン離乳食相談会では、栄養士の講話と参加者同士の交流を図る。	おんぶで食育体験教室 11回57組 オンライン離乳食相談会 10回38組	○													○					○	変更	「オンライン離乳食相談会」から対面式の「ゆつくり・あんしん・離乳食教室」に変更。「おんぶで食育体験教室」は福島県助産師会と共催にて実施していたが、他市町村の方にも広く利用を呼びかけることとなり福島県助産師会単独事業として実施していく。		
96	こども家庭課	母子歯科健康教育	保育所、幼稚園、子育て支援センター、小・中学校等からの依頼による歯科健康教育。	13回 90名	○	○	○	○											○					○	継続		
97	こども家庭課	母子健康手帳交付	妊娠届出時、母子健康手帳交付と併せて妊娠中から産後の生活等に関するパンフレットを配布するとともに、助産師または保健師・保育士が全数面談し相談対応を行う。	1,226名				○	○	○	○	○	○						○					○	継続		
98	こども家庭課	妊産婦健診事業	安心・安全な妊娠、出産を支援するため妊婦健康診査15回と産後健診2回の助成。	17,873名				○	○	○		○	○	○	○	○		○						○	継続		
99	こども家庭課	プレママ&プレパパ教室	妊産婦とその家族を対象に、安心して妊娠・出産・子育てができるよう福島県助産師会と共催で実施。	12回 323名				○	○	○		○	○	○					○					○	継続		
100	こども家庭課	産後ケア事業	出産後に育児支援が必要な産婦及び乳児について概ね1週間を目安に医療機関等において健康管理及び保健指導を行う。	【ショートステイ】 実109名 471日 【デイケア】 実137名 248日	○			○	○										○					○	継続		
101	こども家庭課	小児慢性特定疾病対策事業	長期にわたり療養を必要とする児童等の医療費支援や自立支援事業を実施。	医療費支給認定件数 258件 【自立支援事業】 2回 43名	○	○											○			○				○	継続		
102	こども家庭課	えがおマタニティ面談	妊娠8か月時にアンケートを行い、希望者に対し、出産や今後の育児について助産師等の専門職による面談を行う。	面談人数 8名				○	○	○									○						継続		
103	こども家庭課	えがお赤ちゃん訪問	生後2か月ころ、保健師等専門職による訪問を実施し、安心して子育てできるよう支援する。	訪問人数 1,197名	○	○	○	○												○					継続		
104	ども家庭課健康づくり推進	乳幼児健診時の栄養指導	離乳食のすめ方、むし歯予防のための食生活指導、幼児食の指導等。	【4か月児健診】 20医療機関 1,290名 【1歳6か月児健診】 46回 1,353名 【3歳児健診】 51回 1,577名	○			○	○	○	○									○					○	継続	

担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)	実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画			
						①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																	事業の 方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」		
						取組分野																				
						(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)				
						栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へき地・COPD性肺炎患者	感染症	地域づくり	環境づくり	親子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上				
105	ども家庭課健康づくり推進	乳幼児健診時の歯科保健指導	むし歯予防のための口腔衛生指導。	【1歳6か月児健診】 46回 1,353名 【3歳児健診】 51回 1,577名	○		○	○	○	B	○			○						○			○	継続		
106	幼保支援課	健康な体づくり	季節や年齢に応じた体験型の食育活動	年65回 (野菜・ご飯・みそ汁・おやつ・大豆について)	○					A	○									○					継続	
107	幼保支援課	歯磨き指導	歯科医師・歯科衛生士等による歯磨き指導	通年 (認可保育施設入所児童)	○					B	○			○						○					継続	
108	幼保支援課	菜園活動	プランターでの栽培、室内から室外への栽培、園内畑作り、野菜、米作り等	通年 (認可保育施設入所児童)	○					A	○									○					継続	
109	幼保支援課	調理活動	芋煮会、カレーパーティー、ホットケーキ、クッキー作り、お店屋さんごっこ等を通し、調理作業の体験	通年 (認可保育施設入所児童)	○					A	○									○					継続	
110	幼保支援課	保護者への情報発信	園だより、懇談会等により食についての情報提供	通年 (入所児童の保護者)	○					A	○									○					継続	
111	幼保支援課	家庭における食育状況調査	家庭での食育状況の把握	年1回 (認可保育施設入所児童)	○					A	○									○					継続	
112	幼保支援課	世代間交流	ちまき作り、もちつき、さつま芋の苗植え等を保育所入所児の祖父母や地域住民等により教えていただく	通年 (認可保育施設入所児童)	○					B	○									○					継続	
113	幼保支援課	食育活動	食育教材等活用した食育活動等	通年 (認可保育施設入所児童)	○					A	○									○					継続	
114	幼保支援課	保育所給食まるごと検査事業	給食材料1日分の測定。測定は、日栄工業株式会社製非破壊式放射能測定装置またはこれと同等性能のもの。結果は各保育所内に提示。	給食提供分週1回検査	○					A	○									○					継続	
115	幼保支援課	各施設における歯科健診	学校保健安全法に準じて各施設で歯科健診を実施。	通年 (認可保育施設入所児童)	○					B				○											継続	
116	振興学校教育課健康づくり	フッ化物洗口事業	市内の保育所、幼稚園、学校等でフッ化物洗口を実施し、むし歯予防を推進する。	・保育所、幼稚園等 39施設/ 79施設 ・小学校 28校/43校(継続校26校、新規校2校) (11回～36回の実施)新規に開始した2校を含め、各校の実態に合わせて方法・回数等を検討して実施。	○	○	○	○	○	B				○						○	○				継続	
117	学校教育課	児童・生徒健康診断事業	学校保健安全法に定められた健康診断業務のうち尿検査・心電図検査・結核精密検査を委託し実施している。	4～12月 ・小学校:40校 ・中学校:19校(天神スクールを含む) ・義務教育学校:1校 ・特別支援学校:1校		○				B				○						○					継続	

[illegible]

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画			
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																				
											取組分野																				
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)			
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール		がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性O閉塞D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上			
	0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																										事業の「変更内容」または「終了の理由」
131	中央学習センター	カンガルー教室0歳児コース(前・後期)	歯科衛生士等による歯磨き指導	年2回 (前期26名) (後期24名)	○					A				○																継続	
132	中央学習センター	カンガルー教室0歳児コース(前・後期)	栄養士による、離乳食の作り方等の指導、相談 ※上段の歯みがき指導と併せて学習する。	年2回 (前期26名) (後期24名)	○					A	○																			継続	
133	中央学習センター	ペンギン教室1歳児コース(前・後期)	栄養士による、幼児のためのおやつの作り方・食べ方指導	年2回 (前期10名) (後期14名)	○					A	○																			継続	
134	中央学習センター	ペンギン教室1歳児コース(前・後期)	歯科衛生士・保健師による歯磨きと健康相談	年2回 (前期12名) (後期18名)	○					A				○																継続	
135	中央学習センター	カルガモ教室2・3歳児コース	歯科衛生士等による歯磨き指導	年1回 (16名)	○					A				○																継続	
136	中央学習センター	カルガモ教室2・3歳児コース	栄養士による、幼児のためのおやつの作り方・食べ方指導	年1回 (22名)	○					A	○																			継続	
137	中央学習センター	義務教育コース (小・中学校の子を持つ親)	栄養士による、子どものための栄養指導・おやつ(軽食)の作り方	年1回 (14名)		○				A	○																			継続	
138	三河台学習センター	ファミリー教室	親子で手軽にできる料理作りを体験する。	3月 (22名、1回)	○					B	○														○					継続	
139	渡利学習センター	わんぱくキッズ (少年教室)	第2回:レクリエーション 第3回:宿泊学習 第10回:エコクッキング(調理実習)	6/21:24名 7/12,13:23名 2/14:19名		○				A	○	○																		継続	
140	渡利学習センター	渡利レディース セミナー (女性学級)	第4回:ドッジビー 第6回:初夏のメニュー(調理実習) 第9回:ニュースポーツ 第14回:ジャパニーズ 第16回:お菓子作り 第18回:家庭料理	6/12:10名 7/10:14名 8/14:8名 11/13:9名 12/11:13名 1/8:9名					○	A	○	○														○				継続	
141	渡利学習センター	たつこレディース (女性学級)	年間を通した事業の中での、料理教室	10/30:11名					○	A	○	○														○				継続	
142	渡利学習センター	郷土の民俗	「端午の節句」、「お月見のついで」、「だんごさし」の風習を継承。(ちまき、お団子作り)	5/25:5組17名 9/27:10組29名 1/10:一般参加者無し						A	○																			継続	
143	渡利学習センター	渡利グレートアカデミー	年間を通した事業の中での、料理教室	開催無					○	D	○	○														○				継続	

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画			
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																				
											取組分野																				
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)			
											栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	脳・心臓・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性COPD性肺炎	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上		
	0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																										
144	渡利学習センター	コアラ学級	親子でのふれあい体操を通して子育てのあり方を学ぶ。対象は2～4歳児。	年9回開催、17組34名。		○																						変更	「コアラひろば」に名称変更 対象を拡大、従前の親子体操だけでなく、料理教室も1回(12月)開催予定。		
145	杉妻学習センター	学習センターにみんなで泊まろう♪	参加者自ら夕食・朝食メニュー決定、食材収穫・購入、調理を通じ、食生活について学習する。	・R7.7.23,24 ・1泊2日 ・14名			○																○						継続		
146	杉妻学習センター	親子ちまきづくり	伝統的なちまきの作り方を地域ボランティアより教わる。	・R7.6.1 ・1回 ・6組24名		○	○	○																○						継続	
147	杉妻学習センター	だんごさし	伝統的なだんごさしの作り方を地域ボランティアより教わる。	・R8.1.22 ・1回 ・104名			○																	○						継続	
148	杉妻学習センター	すこやかファミリー教室 (家庭教育学級)	音楽療法を中心とした活動を通して、楽しい子育てのあり方を学ぶ。	・R7.4月～R8.3月 ・20回 ・20組		○		○	○				○																	継続	
149	杉妻学習センター	子育てカフェ	育児中の母親の交流の場の設定	・R7.4月～R8.3月 ・12回 ・1組～3組		○		○					○	○										○		○				継続	
150	杉妻学習センター	わくわく子育て健康教室	赤ちゃん及び家庭向けの健康講座	・R7.7月 3回 15組 ・R8.2月 3回 17組		○		○					○	○		○										○				継続	
151	杉妻学習センター	ババのわくわく子育て教室	赤ちゃん及び父親向けの健康講座	・実施せず		○		○																		○				終了	今後も参加者の増加が見込めないため
152	蓮葉学習センター	蓮葉レディースカレッジ	ニュースポーツ フォークダンス タイ式ヨガ	6月27日(19名) 5月16日(14名) 8月22日(18名)					○				○																	継続	
153	蓮葉学習センター	メダカの学校	おやつ作り	11月17日(6名)		○																				○				継続	
154	蓮葉学習センター	蓮葉壽大学	ニュースポーツ (ギンボール)	10月22日(19名)						○			○														○			継続	
155	蓮葉学習センター	蓮葉壽大学	健康教室「音楽療法」	5月28日(12名) 2月4日(20名)						○			○	○													○			継続	
156	蓮葉学習センター	蓮葉壽大学	健康教室「健康体操」	1月21日(14名)						○																	○			継続	

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画	
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																		
											取組分野																		
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)		
					乳 幼 児 期	学 童 思 春 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期	栄 養・ 食 生 活	身 体 活 動・ 運 動	休 養・こ こ ろ の 健 康	歯 と 口 腔 の 健 康	た ば こ・ ア ル コ ー ル	が ん	肥 満・メ タ ボ リ ッ ク シ ン ド ロ ー ム	脳・心 血 管 系 疾 患	糖 尿 病	へ び C 性 O 閉 塞 P D 性 肺 疾 患	感 染 症	地 域 づ くり	環 境 づ くり	親 と 子 の 健 康	高 齢 者 の 健 康	放 射 線 に 関 する 健 康 管 理	ヘル ス リ テ ラ シー の 向 上	事業 の 方 向 性	事業の「変更内容」または「終了の理由」	
0歳 ～ 就 学 前	就 学 後 ～ 19歳	20歳 ～ 39歳	40歳 ～ 64歳	65歳 以上					た ば こ	ア ル コ ー ル																			
157	蓬莱学習センター	蓬莱壽大学	健康教室「認知症」	未実施					○	D		○	○									○			継続				
158	蓬莱学習センター	蓬莱アカデミー	からだづくり「睡眠と健康」講座	10月24日(34名)					○	B			○									○			継続				
159	蓬莱学習センター	蓬莱アカデミー	からだづくり「認知症」講座	9月12日(41名)					○	B		○	○					○				○			継続				
160	蓬莱学習センター	蓬莱アカデミー	からだづくり「健康な食生活」講座	2月13日(35名)					○	B	○											○			継続				
161	蓬莱学習センター	蓬莱アカデミー	からだづくり「ニュースポーツ」	5月23日(34名)					○	B		○										○			継続				
162	蓬莱学習センター	市民学校「ビルビスワーク」	ビルビスワーク体験	1月18日(19名) 2月12日(16名) 2月25日(17名)				○		B		○													継続				
163	蓬莱学習センター	市民学校「バドミントン教室」	バドミントン体験	2月14日(10名) 2月21日(14名)				○		B		○													継続				
164	清水学習センター	しみず女性スクール(午前コース)	薬膳料理	10/22 19名				○	○	B	○														継続				
165	清水学習センター	豊かなセカンドライフ	薬膳料理	12/4 8名 1/16 8名				○	○	C	○														継続				
166	清水学習センター	清水青年スキルアップ講座	ビルビスワーク講座	6/21 15名			○	○	○	A		○													継続				
167	清水学習センター	清水青年スキルアップ講座	ダットン・ワイクルー体験講座	8/31 12名			○	○	○	A		○													継続				
168	清水学習センター	すくすく親子広場	親子体操	7/10 14名	○		○	○	○	A		○										○			継続				
169	清水学習センター	思春期セミナー	日々の食事と健康	1/15 17名			○	○	○	A	○											○			継続				

[illegible]

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画	
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																		
											取組分野																		
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	
											栄養・食生活	身体活動・運動	体質・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性C性閉塞D性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上
乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期	0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																		事業の方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」	
196	信陵学習センター	男の料理講座	生活習慣病予防食	11月 6名 1回			○	○	○	B	○																継続		
197	信陵学習センター	背骨コンディショニング教室	背骨コンディショニングにより腰痛や肩こり等身体の不調を改善する	6月 35名 2回			○	○	○	○	B		○																継続
198	信陵学習センター	心をつなぐラジオ体操	ラジオ体操により地域住民の活力向上と健康増進を図る	R6.11月 17名 1回			○	○	○	○	B		○																継続
199	信陵学習センター	離乳食講座	離乳食の作り方、子育てに必要なスキルの取得・技術向上並びに子育てについての悩み相談	5、9、12、3月 65名 4回	○						B	○									○								継続
200	信陵学習センター	幼児食講座	幼児食の作り方、子育てに必要なスキルの取得・技術向上並びに子育てについての悩み相談	6、2月 30名 2回	○						B	○									○							継続	
201	信陵学習センター	しんりょう悠遊塾(木・金コース)	認知機能強化トレーニング	①11月 33名 2回					○		B		○												○			継続	
202	信陵学習センター	信陵梨花レディース	フレイル予防について	①1月 10名 1回				○	○	○	B	○	○													○		継続	
203	信陵学習センター	ICA・KITAヤングカレッジ	ピラティス体験	5月 8名 1回				○			B	○																継続	
204	信陵学習センター	信陵ジュニアカレッジSJCー	①ドッチビー大会 ②ナーフサバイバルゲーム	6月 16名 1回 11月 13名 1回			○				B		○															継続	
205	飯坂学習センター	伝統行事「親子ちまき作り」 伝統行事「月見だんご作り」 伝統行事「小正月」 伝統行事「恵方巻作り」	ちまき作り 月見団子作り だんご差し体験 恵方巻作り	5月25日 1回 17名 9月14日 1回 9名 1月11日 1回 13名 1月31日 1回 8名			○	○	○		B	○		○											○			継続	
206	学習センター-信陵学習セン	ICA・KITAヤングカレッジ	ピラティス体験 スカットボール＆ラダーゲッター体験 ビックルボール体験	5月22日 1回 8名 7月24日 1回 5名 11月6日 1回 4名				○			A		○							○								継続	
207	飯坂学習センター	飯坂女性大学スクール	太極拳(はなもも) ビルビズワーク(＃) 健康体操(さんなん) チェアヨガ(＃) 脱履労エクササイズ(よざくら) 通しおについて(＃)	6月16日 1回 13名 2月9日 1回 8名 10月16日 1回 18名 1月15日 1回 15名 8月20日 1回 7名 11月19日 1回 8名					○		B	○		○						○						○		継続	
208	飯坂学習センター	飯坂ながいき大学 平野ながいき大学	笑いヨガ ニュースポーツを楽しむ 介護サービスと介護施設について 家の正しい飲み方と健康体操	5月15-22日 2回 53名 8月20-27日 2回 34名 9月10-17日 2回 33名 11月19-26日 2回 44名					○		A	○	○							○						○		継続	

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
											取組分野																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											栄養・食生活	身体活動・運動	体質・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ	アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	へん性閉塞性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
					0歳～就学前	就学後～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)					実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画						
											①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																	事業 の方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」					
											取組分野																							
											(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)						
											栄養・食生活	身体活動・運動	体質・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	たばこ アルコール	がん	認知症・メンタリ ヘルス・ウェル ネス	脳・心 血管系疾 患	糖尿病	へ び C 性 O 閉 塞 D 性 肺 疾 患	感 染 症	地 域 づ くり	環 境 づ くり	親 と 子 の 健 康	高 齢 者 の 健 康	放 射 線 に 関 する 健 康 管 理	ヘル ス リ テ ラ シー の 向 上						
					乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期						0歳 ～ 就学 前	就学後 ～ 19歳	20歳 ～ 39歳	40歳 ～ 64歳	65歳 以上															
222	松川学習センター	まつかわ幼稚園家庭教育 出前講座	年間を通した講座の中に食育や運動に関するものを盛り込む	・親子運動遊び(16名) ・バランスボールを使った運動遊び(20名)	○		○			B		○														○						継続		
223	信夫学習センター	わくわくクラブ	・調理実習 ・スポーツや軽運動	実施回数:5回 参加人数:65名		○				B	○	○																				継続		
224	信夫学習センター	親子教室	・料理教室 ・スポーツ	実施回数:6回 参加人数:53名		○	○	○		B	○	○														○						継続		
225	信夫学習センター	しのぶ花咲レディース	・料理教室 ・エクササイズ ・心身の健康に資する講義と実技	実施回数:4回 参加人数:61名					○	○	B	○	○	○																		継続		
226	信夫学習センター	しのぶ女性カレッジ	・料理教室 ・エクササイズ ・心身の健康に資する講義と実技	実施回数:5回 参加人数:59名					○	○	B	○	○	○																		継続		
227	信夫学習センター	信夫いきいき倶楽部	心身の健康に資する講義と実技	実施回数:4回 参加人数:172名					○		B		○	○	○				○								○					継続		
228	吾妻学習センター	スノーラビット (少年教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	もちつきをしよう 12月27日 6名参加 おもしろ太巻きを作ろう 1月24日 4名参加 世代間交流をしよう～伝統料理と昔の遊び～ 2月14日 8名参加		○				B	○																					継続		
229	吾妻学習センター	いちごクラブ (家庭教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	みそまる作り 2月12日 18名参加						B	○																					継続		
230	吾妻学習センター	小富士学級 (女性教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	スタミナ肉料理 8月21日 11名参加 きんぎょ作り 11月15日、16日 21名参加 正月餅づくり 12月20日 10名参加					○	○	B		○																			継続		
231	吾妻学習センター	水保長寿大学 (高齢者教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	高齢者の食と栄養、健康体操					○		C		○														○					継続		
232	吾妻学習センター	熟年バウンス (高齢者教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	手煮会 10月10日 29名参加 料理教室 11月21日 31名参加 世代間交流(伝統料理) 2月14日 22名					○		B	○															○					継続		
233	吾妻学習センター	市民公開講座	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	味噌づくり 11月20日 10名					○	○	B	○																				継続		
234	吾妻学習センター	ゆきうさぎ女性カレッジ (女性教育)	一年の学習計画の中で食に関するものを数回実施する。	減塩料理、郷土料理教室 5月22日 16名参加 和菓子作り 7月17日 18名参加							B	○															○					継続		

	担当課	事業名	事業内容	実績 (参加人数・回数等)	対象年代 (複数可)	実施 状況	令和7年度 事業実績 ※該当するところに○を付けてください。																	令和8年度 事業計画						
							①ふくしまし健康づくりプラン2024 ※【資料1】ふくしまし健康づくりプラン2024を参照ください。																							
							取組分野																	事業の 方向性	事業の「変更内容」または「終了の理由」					
							(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)							
							栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯と口腔の健康	たばこ・アルコール	がん	肥満・メタボリックシンドローム	脳・心血管系疾患	糖尿病	慢性COPD性肺疾患	感染症	地域づくり	環境づくり	親と子の健康	高齢者の健康	放射線に関する健康管理	ヘルスリテラシーの向上							
乳幼児期	学童思春期	青年期	壮年期	高齢期																										
0歳～就学前	就学後1～19歳	20歳～39歳	40歳～64歳	65歳以上																										
235	飯野学習センター	子育てマルシェ(家庭教育学級)	だんごさし	1回 38名		○		○																					継続	
236	飯野学習センター	年中行事	ちまき作り 月見だんご作り だんごさし	1回 12名 1回 13名 1回 12名		○	○	○	○		B	○																	継続	
237	飯野学習センター	ユータンキッズ(家庭教育学級)	講話「乳幼児とメディア」(テレビ・スマホの使い方) 調理実習「夏のひんやりおやつ」	1回 3組 6名 1回 5組 15名		○		○			A	○													○				継続	
238	飯野学習センター	健康講座	「ウェーブストレッチ」 「家々健康体操」	各2回 44名				○	○	○	B		○													○			継続	



柔軟性



できるときに、できる場所で。
毎日の中にけんトレを!

各太枠 の数字は目安です。
体の状況に応じて無理のない範囲で
行いましょう!
けんトレはこちら→



筋力

バランス

肘膝タッチスクワット \ 太ももを鍛える /

10回



肘と膝がつくように腰を落とす

💡 こんなときに



エレベーターの待ち時間に

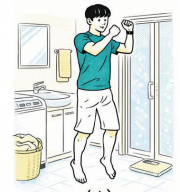
ジャンプスクワット \ 足腰を鍛える /

10回



軽く腰を落とし、膝と腰を伸ばしてジャンプ

💡 こんなときに



お風呂が沸くまでに

レッグランジ \ 太ももとお尻を鍛える /

10回



片足を前に踏み出し、腰を落とす

💡 こんなときに



階段をのぼる時に

レッグレイズ 股関節強化にも!

10回



両手を腰に当てて、片足を大きく前後・左右に振る

💡 こんなときに



レンジの温め待ち中に

つま先歩き ふくらはぎ強化にも!

20歩~



かかとを浮かせてつま先で歩く

💡 こんなときに



廊下の移動中に

タンDEMウォーク

20歩~



かかととつま先を一直線につなげるように交互に歩く

💡 こんなときに



休憩時間に

内もものストレッチ

20秒~30秒



足を大きめに広げ、両手を膝に置き、腰を落とす

💡 こんなときに



肩を入れることで一緒に腰のストレッチ

テレビのコマーシャル中に

お尻のストレッチ

20秒~30秒



片足の足首を椅子に寄せ、上体を前に倒す

余裕がある人は、足首を膝の上にさせる

💡 こんなときに



デスクワークの息抜きに

股関節と体の側面のストレッチ

20秒~30秒



足を広げ、片手を頭の上に挙げ、挙げた手と反対側に体を倒す

💡 こんなときに



お風呂あがりに

背中・腰と足首のストレッチ

20秒~30秒



膝を抱え込むようにしゃがむ

💡 こんなときに



おやすみ前に

内もものストレッチ×
福島わらじまつり



肘膝タッチスクワット×
花見山公園



お尻のストレッチ×
円盤餃子&納豆



レッグレイズ×
古関裕而メロディ



レッグランジ×
桃の収穫



つま先歩き×
ふくしまシティハーフマラソン



運動は、特別なことじゃなくていい。 福島市らしく、からだを動かそう！

福島市には、日々の暮らしの中に自然と体を動かせる魅力がたくさんあります。
果物、温泉、歴史、音楽、自然…
そんな「福島市らしさ」に「運動」を掛け合わせ、楽しみながら身体活動を高めることが、
健康寿命をのぼす第一歩です。
福島市ならではの風景や文化を思い浮かべながら、楽しく身体を動かしましょう。
このパンフレットでは、日々の生活で続けやすい運動を紹介しています。
今日からできる運動を、あなたの生活の中に取り入れてみませんか。

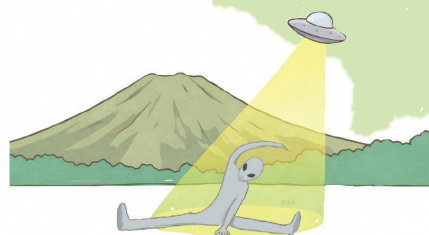
タンDEMウォーク×
飯坂温泉



ジャンプスクワット×
土湯こけし



股関節と体の側面のストレッチ×
千貫森と宇宙人



背中・腰と足首のストレッチ×
じょーもびあ宮畑



イラストは生成AIで作成しています

監修 福島大学 教授 安田 俊広
一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション
発行 福島市

お問い合わせ
福島市保健所健康づくり推進課
電話：024-597-8616
メール：kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

福島市民の健康づくりに関する調査(仮称)の実施について

(1)調査の目的

- ①市民の健康づくり、特にヘルスリテラシーの現状および課題を把握する
- ②保健事業の実施状況に係る評価および今後の施策立案に関する基礎資料とする
- ③「令和10年度福島市民の健康と生活習慣調査(仮称)」の実施に向けた基礎資料とする

(2)実施主体

福島市保健所健康づくり推進課

(3)共同研究者

公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター

※共同研究にあたり、協定書の締結および倫理審査委員会の承認を得る予定

(4)対象者

吾妻地区において、無作為に抽出された18歳から84歳の約2,500名

(5)調査期間

事前調査を8月頃、事後調査を2月頃に予定

(6)調査方法

福島市より調査票を送付し、返信用封筒の返送もしくはオンラインにより回答

(7)個人情報の取り扱い

本調査の実施にあたり、福島市が所有する個人情報を含んだ調査票およびデータは、外部への持ち出しを行わない

ヘルスリテラシーとは・・・

健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力のこと

「ふくしまし健康づくりプラン2024」の取組分野の一つにもなっている

第5節 計画の体系

基本方針を進めるための具体的な内容として、6つの取組分野を設けました。

【基本理念】	【基本目標】	【基本方針】	【取組分野】
生涯にわたって安心して健康で暮らせるまちをみんなで創る 健都ふくしま	健康寿命の延伸	市民、民間、行政等総ぐるみの健康なまちづくりの推進 1 一人ひとりの健康に関する生活習慣づくり 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防 3 健康を支え、守るための社会環境づくり	1 生活習慣の改善 - 栄養・食生活 - 身体活動・運動 - 休養・こころの健康 - 歯と口腔の健康 - たばこ・アルコール 2 健康管理・疾病予防 - がん - 肥満・メタボリックシンドローム - 脳・心血管系疾患 - 糖尿病 - 慢性閉塞性肺疾患（COPD） - 感染症 3 社会環境づくり - 地域づくり - 環境づくり 4 生涯を通じた健康づくり - 親と子の健康 - 高齢者の健康 5 放射線に関する健康管理 6 ヘルスリテラシーの向上

 **ヘルスリテラシー**…健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力のこと。健康や医療の情報発信する側がわかりやすく正確に伝えることも求められる。

令和8年度 福島市民の健康づくりに関する調査

調査ID ●●●●●●

□別紙の「福島市民の健康づくりに関する調査のお願い」をよくお読みになってお答えください。
□ご回答にかかる時間は約5～7分です。

〔記入日：令和8年 月 日〕

性 別	1 男 2 女	年 齢 (令和8年4月1日現在)	歳
-----	---------	------------------	---

あなたの現在の健康全般について

健康
全
般

問1 普段ご自分で健康だと思われますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 まあ健康な方だと思う |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

問2 健康に関心がありますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

↓

(問2で 1 ある とお答えの方にお聞きします)

問2-1 関心を持っていることはどんなことですか。 (あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|-------|----------|---------|--------|------|
| 1 運動 | 2 栄養(食事) | 3 休養・睡眠 | 4 健康診断 | 5 お酒 |
| 6 たばこ | 7 その他() | | | |

問3 健康について話をする人がいますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

↓

(問4で 1 いる とお答えの方にお聞きします)

問4-1 健康について話をするのはどなたですか。 (あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------|---------|---------------|
| 1 家族やパートナー | 2 友人・知人 | 3 職場の同僚・上司・部下 |
| 4 SNSやオンラインコミュニティ | 5 近所の方 | 6 その他() |

検
診

問4 過去1年間に健康診断やがん検診を受けたことがありますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

栄
養
・
運
動
・
休
養

問5 普段、栄養バランスを意識した食生活を送っていますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問6 普段、運動をしていますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 週に2～4回している |
| 3 週1回程度している | 4 ほとんどしていない |

問7 睡眠による休養を十分にとれていますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 十分とれている | 2 ほぼとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 とれていない |

ア
プ
リ

問8 ふくしま健民アプリを利用していますか。 (あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 利用している | 2 利用していない |
|----------|-----------|

ヘルスリテラシーについて

※ヘルスリテラシーとは…

健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力のこと

問9 もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を、自分自身で探したり利用したりすることができるといいますか。次のアからオの質問について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	全くそう 思わない	どちらかと いえばそう 思わない	どちらとも いえない	どちらかと いえば そう思う	強く そう思う
ア 新聞、本、テレビ、インターネットなど いろいろな情報源から集められる	1	2	3	4	5
イ たくさんある情報の中から、自分の求める 情報を選び出せる	1	2	3	4	5
ウ 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
エ 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
オ 情報をもとに健康改善のための計画や行動 を決めることができる	1	2	3	4	5

問10 普段健康に関する情報をどこから得ていますか。 (あてはまるものすべてに○)

- 1 市ホームページ 2 市政だより 3 家族・知人 4 職場・学校
5 回覧板 6 市公式 SNS (LINE・X・Twitter) 7 ラジオ・テレビ
8 動画サイト 9 健康アプリ 10 インターネットサイト (市ホームページを除く)
11 SNS (LINE・X・Twitter) (市公式を除く) 12 その他 ()

問11 市が発信する健康や医療の情報を活用していますか。 (あてはまるもの1つに○)

- 1 活用している 2 活用していない

地域における活動について

問12 吾妻地区健都ふくしま創造推進会の取り組みを知っていますか。 (あてはまるもの1つに○)

※吾妻地区健都ふくしま創造推進会とは、吾妻地区の方々が健康寿命を延ばし、健やかに安心して暮らせることを目標に活動している会です。(令和元年設立)

- 1 知っている (聞いたことがある) 2 知らない

問13 令和7年度までに、次の取り組みや地域活動に参加したことがありますか。 (あてはまるものすべてに○)

- 1 あづまの里チャレンジシート 2 男の料理教室 3 塩分チェック
4 適しお味噌汁の試飲 5 適しおレシピの料理実習 6 ウォーキング講習会
7 健脚チェック・けんトレ体験 8 R7講演会「わたしの人生ノート書き方講座」
9 R6講演会「災害時の命を守る支え合いについて」 10 R6いきいきももりん体操体験会
11 お祭り・地区運動会・地区文化祭 12 老人クラブ活動 13 清掃活動
14 こども会・小中学校行事 15 いきいきももりん体操
16 その他 ()

～調査にご協力いただきましてありがとうございました～

記入漏れがないかご確認いただき、同封の封筒に入れ切手は貼らずに、

8月16日(日)まで ポストへの投函をお願いいたします。



ふくしま健民アプリの活用について

(1)ふくしま健民アプリの概要について

平成 28 年度に福島県が運用を開始し、当市においても市民の生活習慣改善に資するツールとして利用しており、総ダウンロード数は令和7年度末で 10 万件を超えています。

さらに今年度は、市町村独自のポイント事業ができる機能を構築し、各市町村の健康課題に応じた取り組みや市町村主催のキャンペーンの展開が可能となり、市民の健康づくりをより効果的に支援するアプリへリニューアルしました。福島市民の登録者数は、令和8年7月1日現在 1,588名となっています。

～主な機能～



上記のほか、将来の生活習慣病の発症リスクをチェックできる「ひさやま天気予報」や、アプリ上で年 2 回開催されるウォーキングイベント「みんなで歩活(あるかつ)」などの機能も利用できます。

(2)ふくしまし健康づくりポイント

当市では、市町村独自のポイントとして、令和 8 年 6 月 1 日より、「ふくしまし健康づくりポイント」を開始しました。ふくしま健民アプリをダウンロードし、登録、本人確認を完了することで利用することができます。

詳細は、ホームページをご覧ください➡



ふくしまし健康づくりポイントのアイコンは、
「福島市観光PRキャラクターのももりん」！
カラーは元気な「トマト」！

(3)ポイント付与の項目について

アクション	ふくしまし健康づくり ポイント	健民アプリポイント	kencomコイン
新規登録(初回のみ)		1000	
本人確認(初回のみ)	100	1000	
マイナポータル連携		500	
行動メニュー記録		5×3	10×3
記事を1つ読もう			10
記事を2つ読もう			10
記事を3つ読もう			10
ログインボーナス(1回/日)	1	5	100
4,000歩達成(1回/日)	4	5	10
6,000歩達成(1回/日)		10	10
8,000歩達成(1回/日)	2	25	10
体重記録(1回/日)	1	10	10
睡眠記録(1回/日)	1	5	
食事登録(朝食)	1	10	
食事登録(昼食)	1	10	
食事登録(夕食)	1	10	
食事登録(間食1)		10	
食事登録(間食2)		10	
体温記録(1回/日)		5	
血圧記録(1回/日)	1	5	
血糖値記録(1回/日)		5	

毎日の行動で貯まる
ポイント数



13Pt/日
403Pt/月

140Pt/日
4340Pt/月

200C/日
6200C/月



ふくしま健民アプリが 新しくなりました！

ポイント

1

毎日の行動でポイントが貯まる！

P
P
P



プレゼントに
応募できるよ！



公式サイト
はこちら！



新しいふくしま健民アプリは
「kencom(ケンコム)」
からダウンロード！

ポイント

2

スマホでパシャッ！
食事を記録して健康チェック

AIが
栄養素を計算
してくれるよ！



ポイント

3

歩数や体重、睡眠時間などを
記録できる！



いろんな記録が
出来る便利！



他にも使いたくなる
機能が満載♪

ふくしま健民
プロジェクト大使
長沢 裕さん



NEW!

パシャッと参加！食事記録イベント！！

なりたい自分を
目指そう！
キャンペーン

第一弾

夏バテ撃退!! 3食たべようキャンペーン

たくさん撮ってくれた人の中から、抽選で素敵な賞品をプレゼント！

キャンペーン
期間

令和8年 8月1日(土) ▶ 31日(月)

スタートダッシュ特典！
デジタルギフトプレゼント！

アプリをダウンロードした方 + 本人確認をした方

先着20,000名様に
200円分のデジタルギフトをプレゼント！

公式サイトから
応募できます！



県内のスポットをめぐってポイントを貯めよう！

キャンペーン期間

令和8年 7月25日(土) ~ 11月30日(月)

主催



福島県

キャンペーン・イベントに関するお問い合わせはこちら

ふくしま健民アプリ キャンペーン事務局

TEL 024-927-0021 FAX 024-995-3877

平日10時00分～17時00分(平日のみ、祝日・年末年始を除く)

〒963-8032 福島県郡山市下亀田17-7 株式会社ル・プロジェクト

アプリに関するお問い合わせはこちら

kencom お客様サポート

お問い合わせフォーム(メール): <https://kencom.jp/inquiry/new>

コールセンター: 050-3642-4290

対応時間: 平日10時00分～18時00分(平日のみ、祝日・年末年始を除く) ※コールセンターは17時00分まで

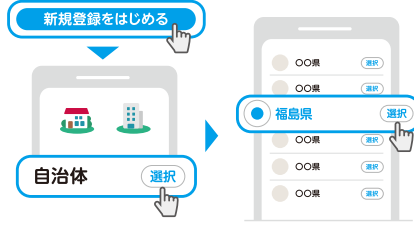
※ふくしま健民アプリは、令和8年度よりヘルスケアアプリ「kencom」を通じて提供されます。

重要

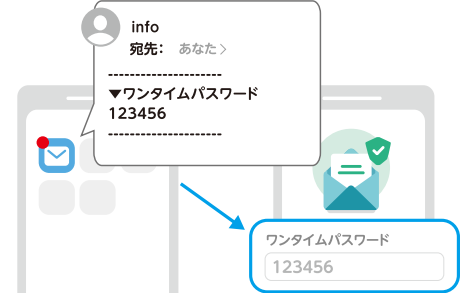


ふくしま健民アプリの登録方法

- 1** 下記二次元コードから
ふくしま健民アプリを
ダウンロードし起動

※ふくしま健民アプリはヘルスケアアプリ
「kencom(ケンコム)」を通じて提供されます。
- 2** 新規登録をはじめるボタンを押し
選択画面で「自治体」を選択、
一覧から福島県を選び登録

- 3** アカウント作成に進みメール
アドレスとパスワードを
設定、認証用メールを送信

メールアドレス登録
*****@*****
パスワード設定

※「@kencom.jp」のメールを受信可能な
アドレスのご使用をお願い致します。
- 4** 登録したメールに届くワンタイム
パスワードを入力し認証完了

- 5** **重要**
本人確認を必ず実施下さい
メニューから福島県を選び、本人確認を選択。その後アプリの指示に
従って本人確認を実施し、設定を完了させてください

※登録後、ポイント利用やイベント参加には本人確認が
必要です。さらにポイント利用には二要素認証の設定
が必要になります。
([メニュー]→[設定変更]→[二要素認証設定])
本人確認に
必要なもの
写真付
書類
運転免許証
マイナンバーカードなど

ふくしま健民アプリで獲得したポイントで景品に応募しよう!!



ふくしまポイントクラブとの連携方法

※ふくしまポイントクラブを利用するためには
ふくしまポータルアカウント
登録が必要になります。
ふくしまポータルアカウント作成
はこちら▶ 

- 1** 使う貯めるから
【ポイント
を利用する】
を押す
※本人確認を完了し
ていないとポイント
の利用ができません。
※本人確認手順は上記
会員登録⑤の手順で
行ってください。

- 2** 【設定を
はじめる】
を押す

- 3** 【続ける】
を押す
※連携設定のため
ふくしまポータルの
サイトへ遷移します。

- 4** ふくしまポータル
のログインに
必要なメール
アドレスとパス
ワードを入力後
【ログイン】
を押す

- 5** サービス利用に
関する注意事項
に問題が無けれ
ば【同意する】
を押す

- 6** 【サービスを
使う】を押して
連携完了!


※注意※ ポイントの連携を行わないと景品へ応募することはできません。

詳しくは
コチラ▶

