

健都ふくしま創造事業

飯野地区推進委員会だより

飯野元気だより

第7号

令和7年2月発行

健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会

活動理念

「飯野発！世代間交流による健康づくり・元気づくり」

活動目標

- ①住民が主人公となり健康づくり・元気づくりを行う。
- ②多様な世代で課題を検討する。
- ③具体策を実行することで住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できる。



飯野地区では、福島市がめざす、すべての市民が地域で健やかに暮らせる「健都ふくしま」の創造に向け、令和元年に推進委員会が設置されました。地域全体に健康づくりを広めていくために、町内会や商工会、JAやPTAなど各種団体の代表者36名で構成されています。地域の健康課題を共有し、飯野地区で健康づくりのためにどんなことができそうか、話し合いや各種事業を進めています。

うす味にしてみるのもいいの♪ 塩分早見表

私たちが普段食べている食品には、意外とたくさんの塩分が含まれています。塩分をとりすぎると、血液の量が増えて高血圧・動脈硬化を招きます。今年度、健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会では、どの食品にどのくらい塩分が含まれているのかがひと目でわかる、『塩分早見表』を作成しました。

健康づくりの基本は、意識するところから！
食品の塩分量を確認して、塩分のとりすぎに気をつけましょう。

カレーやからあげ、
普段食べているものの
塩分量ってどのくらいなの？

福島県の人がとっている
塩分の量は全国〇位！？



塩分早見表の完成まで…

塩分早見表作成のきっかけは、飯野町では約 2 人に 1 人は高血圧(令和4年度国保特定健診より)というデータからでした。少しでも塩分について、意識してもらうために、食品の塩分量がひと目でわかる早見表を作成することとしました。

役員会や推進委員会で、どうしたら長く使ってもらえるかなど委員の皆さんで意見を出し合いながら作成しました。

1 日の塩分量の
1/3 を1食分にした
メニュー例が
あるといいな

「永久保存版！」
なんて入れたら
長く使ってもらえ
んじゃないか



8月の推進委員会での話し合いの様子

載せたい食品は
やっぱりカレーかな
どの家庭でも
よく食べているよね

塩分の量を
グラム
g だけじゃなく
わかりやすく
伝えられたら…

塩用心のススメ ～『適しお』に取り組んでみませんか？～

福島県は全国の中でも、食塩をとっている量が多い県です。そこで福島市では、前向きに減塩の取り組みができるように、『適しお』という言葉を作りました。

『適しお』のポイント

『適しお』とは…

適切な量の塩分で
おいしく食べる(ことで)



減塩
(につながる)



麺類の汁は残してみる



減塩の調味料を使ってみる



汁ものを具たくさんにしてみる



しょうゆやソースはかけずにつける



食べすぎにも注意！

うす味でも食べすぎると、
塩分量が多くなってしまいます



味つけは「ちょっとうす味」でストップ！



酸味やスパイスで味に変化をつけると
おいしく食べることができます



今年度の活動報告

令和6年4月6日

UFO の里花ウォーク

- ・参加者へ歩き方についての資料の配布
- ・参加賞として、減塩商品の配布



令和6年7月20日～31日

全力ラジオ体操

- ・毎日参加した小学生へ、歯ブラシを配布し虫歯予防の啓発

令和6年8月5日

推進委員会

- ・令和6年度の事業計画の協議
- ・塩分早見表作成のためのグループワーク



令和6年11月9日

UFO フェスティバル2024

- ・貧血の指標となるヘモグロビンの測定
- ・測定した方へ、健脚缶バッジや減塩食品を配布



〈情報発信〉

メディアコントロール週間

- ・中学校の定期テストに合わせて、各家庭にメディアコントロールのチラシを配布

令和 6 年

9 月 4 日～9 月 10 日

10 月 30 日～11 月 5 日

令和 7 年

1 月 14 日～1 月 20 日

2 月 12 日～2 月 18 日



飯野地区敬老会

- ・敬老会(令和 6 年 9 月 11 日)で、健康づくりのポイントについての資料を配布

飯野地区での健康づくりの取り組みを紹介します！

西戸いきいきサロン

毎週火曜日、午前10時からいきいきもりん体操に取り組んでいる、西戸いきいきサロンで、「適しお」の学習会を開催しました。

「適しお」のみそ汁を実際に飲んだり、普段の食生活を振り返りながら、家庭でできる「適しお」のポイントを学びました。



～ 感想 ～

- ・普段飲んでいるみそ汁と比べても適しおのみそ汁はおいしく飲めた
- ・おいしく食べて適しおに取り組みたい
- ・今回学んだ内容を町内会にも伝えていきたい



全力ラジオ体操

全力ラジオ体操
ただし7/21・28は休み
★開催期間★ **7/20～7/31**
★開始時間★ **6:30** (約7分程度)
【小雨決行(悪天候の場合は中止)】
★**飯野ライオンズクラブ主催**
★**青少年健全育成事業**
★開催場所★ **飯野イベント広場**
★福島市飯野町字町43番地★
★参加条件★ **【参加無料】**
★子どもたちとラジオ体操しませんか？★
★どなたでも参加できます！★
★お問合せ 飯野ライオンズクラブ事務局 090-2278-4068★

飯野ライオンズクラブ主催で、飯野町商店街イベント広場を会場に、今年度初めて、地区をあげてのラジオ体操が開催されました。

子どもからお年寄りまで、毎回50人近くの方が集まり、毎日元気にラジオ体操をしました。

最終日の7月31日には、10日間毎日ラジオ体操に参加した子どもたちの表彰式も行われ、見事13の方が皆勤賞となりました。

(健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会からも、虫歯に気を付けてもらうために、歯ブラシとリーフレットをプレゼントしました)

夏休みの間でも、しっかり早寝早起きをして、毎日元気に過ごすことができましたね！

これからも継続してラジオ体操に取り組みましょう。

発行: 健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会

事務局: 飯野支所・福島市保健所 健康づくり推進課 地域保健第二係

☎ 024-572-3120