

たのしく// おいしく// 健脚 & 適しお通信

2025
8
VOL.1



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7年8月18日

健脚チェック！健脚トレーニングを始めよう！

自分自身の体をチェックする すきま時間に簡単にできる

「健脚チェック」

「健脚トレーニング」



「所属する団体で取り組みたい」「社員みんな
で挑戦したい」そんな参加も大歓迎です！

一日のうち座っている時間はどのくらいありま
すか？歩くことや運動がちょっと億劫になってい
ませんか？健康づくり推進課では皆さんの健康づ
くりを全力で応援します！

健脚チェック、健脚トレーニングに取り
組む団体・会社をただいま大募集！
まずはお気軽にご相談ください。

動画やパンフ
レットはこちら



▲健脚チェック・けんトレパンフレット

おいしく「適しお」！

福島県の食塩摂取量は、日本人の食事摂取基準2025（厚生労働省）が示す1日当たりの
目標量（成人男性7.5g未満、女性6.5g未満）と比べ、やや多い状況です。福島市では「適
しお～塩分減らして、健康家族～」をキャッチフレーズに減塩の取り組みを推進していま
す。

おいしく健康的に「適しお生活」を今日から始めてみませんか。



「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)

塩分を摂りすぎると、血液の量が増えて高血圧・動脈硬化
を招き、心臓病や脳卒中等などの病気のリスクとなります。

酸味や香味、辛味や旨味などを生かした

「適しおレシピ」を

市ホームページで公開しています！



レシピは
こちら



健脚、適しお体験してみませんか？ イベントを開催します！

GO！GO！健康体験DAY！～たのしく健脚・おいしく適しお～

【日時】令和7年8月26日（火）午前11時～午後1時30分

【場所】福島市市民センター1階 エントランスホール

- 【内容】
- ・健脚チェック、けんトレ体験
 - ・適しお味噌汁試飲体験（ヘルスメイト 協力）
 - ・適しおレシピの紹介
 - ・ベジチェック、血管年齢測定（明治安田 協力）
 - ・適しおサポーターブース（コープふくしま 協力）

先着100名に
ももりん缶バッジ
プレゼント！

職場の熱中症対策が強化！

～先生からのメッセージ～

労働安全衛生規則の改正により、暑熱環境下での作業に関する対策が強化されまし
た。特に事業者には「体制の整備」と「手順の作成および周知」が義務づけられ、これ
らは法令上明確に求められるものとなりました。これは、過去の労働災害において熱中
症の発見が遅れたり、初期対応が適切でなかったことにより被害が拡大した事例が繰り
返されてきたことが背景にあります。熱中症は適切な準備と迅速な対応で十分に予防可
能な労働災害です。現場では、作業前の体調確認、暑さ指数
（WBGT）に基づいた作業中断や休憩、水分・塩分補給のタイミ
ング、異常時の通報や搬送手順などを明確にし、全員に共有する
ことが不可欠です。本人の「まだ大丈夫」ではなく、周囲の人の
「何かおかしい」を重視してください。



労働者一人ひとりの意識が大事

今回の法改正では、事業者だけでなく現場の労働者も、対応を
怠った場合には罰則が適用される可能性があるとしてされています。
熱中症対策は管理者だけの責任ではなく、現場全体で取り組むべ
き安全管理の基本です。一人ひとりが意識を高め、命を守る行動
をとることが求められています。



福島県立医科大学
衛生学・予防医学講座
かかむ たけやす
各務 竹康 教授

受動喫煙をしたくない・させたくない／

イエローグリーンライトアップ

を実施しました！

世界禁煙デー（5月31日）及び禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせ、福島市役所本庁舎と保健福祉センターを、受動喫煙を「したくない・させたくない」という想いを表すイエローグリーンにライトアップしました。

また、5月30日には市内大学生や福島市受動喫煙防止対策推進委員の皆さんと共に、福島駅前で周知啓発活動や街頭アンケートを行い、受動喫煙防止を呼びかけました。



▲誰もが快適に過ごせる駅前環境を!!



▲イエローグリーンの光がクリーンな街への願いを照らします



令和7年度市民検診 実施中です！

【実施期間】 10月31日まで（乳がん検診・子宮頸がん検診は12月31日まで）

【内容】

〈国保特定健診・後期高齢者健診〉

内容：問診、身体計測・診察、尿検査、
血圧測定、血液検査など

〈がん検診等各種検診〉

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん
骨粗しょう症・肝炎ウイルス・歯周病 各種検診

検診の内容や対象年齢、
受診方法など、詳細は
こちらをご覧ください。



生活習慣病や、さまざまな病気の予防・早期発見のため、
忘れずに受診しましょう！

「わたしの人生ノート」改訂版完成記念講演会開催！

元気な今からはじめる人生会議 ～“わたし”らしさを伝えるために～

「わたしの人生ノート」は、市民、医療・介護・福祉従事者で構成した作成委員会で、福島市独自のエンディングノートとして作成されました。ノートの目的の一つである“人生会議”について詳しくお話しします！



岩手保健医療大学
臨床倫理研究センター長
みうら やすひこ
三浦 靖彦氏

【日 時】 令和7年8月23日（土）
【時 間】 午後2時 ～ 3時30分
【会 場】 福島市保健福祉センター5階 大会議室
【定 員】 120名
※定員に達したため、申し込みを締め切りました。



▲【参考】
わたしの
人生ノート

令和7年度 健都ふくしま創造市民会議を開催します！

福島市では、市民総ぐるみの健康づくり運動を推進していくため、各分野の関係機関が一堂に会し、健康づくりに関する情報共有を行う、「健都ふくしま創造市民会議」を毎年開催しています。

健都ふくしまの実現に向けて、委員の皆さんと力を合わせ、“健康なまちづくり”を進めていきます。詳細は、決まり次第お知らせいたします。

【日にち】 令和8年2月17日（火）
【場 所】 ホテル福島グリーンパレス

歯とお口の健康づくりリーフレット

けんこう ハチマルニイマル
「健口ふくしま 8020」を見てお口の健康づくりを始めよう！

Q 歯を失うとどうなるの？

A 生活の質が低下し、
全身の老化につながります

Q 歯周病の予防や治療が
長生きの第一歩って本当？

A 本当です。
歯周病は全身の健康に
悪影響を及ぼすからです

たのしく おいしく

「健脚」「適しお」を目指すなら、「お口の健康」が大切です。
健やかなお口で、いい歯でたのしく良い人生を目指しましょう。

歯間ブラシの使い方など
「歯と口腔に関する動画」
はコチラ



リーフレットはコチラ



市ホームページで
公開中！