

【信夫の里健康づくり協議会とは】

当協議会は健康寿命を延伸し「すべての住民が健やかに暮らせる信夫地区」の実現を目指し、令和2年2月に設立されました。行政、地区で活動している団体や医療機関も所属しており「公・民・医」が連携し、信夫地区総ぐるみの健康づくりを進めています。

プラスより適しお効果を高めるために**運動**にも取り組もう！

信夫の里健康づくり協議会でウォーキングマップを作成しました。ぜひご活用ください！



信夫支所や信夫学習センターに置いてあります。

信夫の里健康づくり協議会の取り組み内容はこちら！



信夫地区 大募集

ヘルスマイト

(食生活改善推進員)

信夫で活動するヘルスマイトは現在0人...
信夫の食と健康を守るため皆さんの力が必要です！
みんなの「食」が地域の元気を育てます

ご友人誘っての申し込み大歓迎！
詳しく話を聞きたい方、興味のある方は下記にご連絡ください

福島市保健所 健康づくり推進課 地域保健第一係
信夫地区担当保健師
TEL525-7674 / FAX525-5701

食で笑顔をつなぐ仲間になりませんか？
ヘルスマイトについてはこちら

健康は宝物！
いつも元気であるために家族で健康づくりに取り組もう



発行；信夫の里健康づくり協議会
令和7年12月
事務局：福島市役所 信夫支所
(☎024-545-2170)
福島市保健所 健康づくり推進課
(☎024-525-7674)

信夫地区

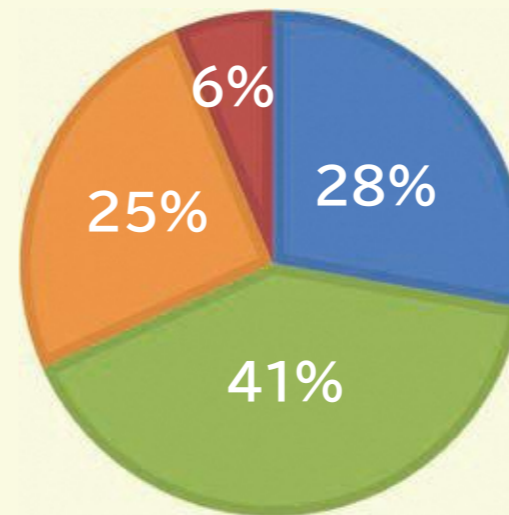
適しお

継続中

信夫地区の塩分摂取傾向

令和6年度の「塩分チェックでWチャンス！」にて126名(10代～80代)に塩分チェックシートの回答をいただきました。塩分チェックシートの詳細は中表紙をご覧ください。

結果



- やったね！ (0～8点)
- おしい (9～13点)
- ガンバレ (14～19点)
- ぎょぎょ (20点以上)



やったね！(適しお)の人は全体の**3割弱**でした。この結果だけを見ると塩分摂取量が多い傾向にあるようです。

項目ごとにみるとみそ汁やスープを1日に2杯以上飲む方やハムやソーセージなどの加工品を好む方が多い傾向でした！日常的な家庭での食事が塩分摂取源になっていそうですね...

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)

食べる量や頻度、調味料の工夫を行いより「適しおな信夫地区」を目指していきましょう！

信夫の里健康づくり協議会

塩分チェックシートで確認！



当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	①みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	②つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	③ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	④あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	⑥うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	⑦せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
⑧しょうゆやソースなどかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
⑨うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
⑩昼食で外食やコンビニ弁当など利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑪夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑫家族の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
⑬食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点		点	
合計点		点		点	
チェック✓	評価				合計点
★	やったね！	食塩はあまりとっていないと考えられます。すばらしい！引き続き減塩をしましょう。			0〜8
	おしい	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。			9〜13
	ガンバレ	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。			14〜19
	ぎょぎょ！！	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。			20以上

出典；社会医療法人 製鉄記念八幡病院「あなたの塩分チェックシート」

福島県民の1年間の塩分摂取量もみてみよう！



※1 国の目標量と福島県の塩分摂取量では

男性で**1,314g**、女性で**912g**も差がある！

※1:日本人の食事摂取基準(2025年版)より独自算出 ※2:令和6年国民健康・栄養調査より独自算出

ちなみに... 福島市民は食塩の購入金額**全国第1位**！
信夫地区の皆様は、食塩を購入するときはどんな時ですか...？

家計調査:総務省 統計局(令和4年〜令和6年 購入金額の平均)より

塩を摂りすぎるとどうなる...？

