

令和4年度 健都ふくしま創造市民会議

テーマ：「コロナを越えて、感染症にも強い健康なまちづくりを目指して
～私たちにできること～」

日時：令和4年11月12日（土）

午後1時～午後3時30分

場所：ホテル福島グリーンパレス 瑞光の間

次 第

1 開 会

2 主催者あいさつ

3 第1部 高血圧予防・改善セミナー

「高血圧の予防・改善～放置するとアノ病気より危険って本当？～」

講師 一般社団法人テレメディーズ代表 谷田部 淳一 氏

4 第2部 健都ふくしま創造市民会議

「コロナ禍でもできる健康づくりについて」

会長 福島市長 木幡 浩

(1) 行政報告

① 「健都ふくしま」の実現に向けて

福島市保健所 所長 中川 昭生

② 福島市健康づくりポイント事業と健康づくりで競争（共創）チャレンジ

福島市保健所健康推進課

(2) パネルディスカッション～地域や職場の健康づくりについて～

・福島市健康づくり推進協議会 会長 安村 誠司 氏

（福島県立医科大学 理事兼副学長）

・一人ひとりの健康を応援する環境づくり

適しおサポーター ファミリア歯科 阿部 俊輔 氏

・職場の健康づくり

福島県中小企業家同友会 福島支部 副支部長 山崎 高寛 氏

・地域の健康づくり

健都ふくしま創造事業立子山協議会 会長 南 初子 氏

(3) 「ウイズコロナ 健都ふくしま創造宣言」

5 閉 会

健都ふくしま創造市民会議 委員名簿

(敬称略)

No.	区分	団体等名	役職等	R4委員名
1	福島市	福島市	市長	木幡 浩
2	学識経験者	公立大学法人 福島県立医科大学	理事兼副学長	安村 誠司
3		国立大学法人 福島大学	教授	安田 俊広
4	保健医療福祉	一般社団法人 福島市医師会	会長	岡野 誠
5		一般社団法人 福島歯科医師会	会長	山口 晴彦
6		一般社団法人 福島薬剤師会	常務理事	直篁 晋一
7		福島県看護協会県北支部	支部長	清野伊奈美
8		公益社団法人 福島県栄養士会県北支部	支部長	五十嵐 好恵
9		独立行政法人 労働者健康安全機構 福島産業保健総合支援センター	副所長	矢吹 吉幸
10		福島市社会福祉協議会	会長	紺野 喜代志
11	医療保険者	全国健康保険協会福島支部	企画総務部長	菅原 裕宏
12		福島県国民健康保険団体連合会	常務理事	林 昭彦
13	教育・文化	福島市小・中学校長会協議会	会長	丹治 秀樹
14		福島地区学校保健研究会	副会長	阿部 恭子
15		一般社団法人 福島市私立幼稚園協会	保護者連合会理事	根本 光康
16		福島市小中学校PTA連合会	会長	安藤 正希
17		福島地区学校給食研究会栄養士部会	部会長	佐藤 佐智子
18		福島市生涯学習活動推進員の会	世話人	須田 十三男
19	企業・ 経済団体 ・労働関係	福島商工会議所	事務局長兼総合企画部長	椿 哲
20		福島市商工会広域連携協議会	会長	齋藤 義博
21		福島県北食品衛生協会	会長	丹野 善一
22		ふくしま未来農業協同組合	福島地区役員代表	伊藤 壮一
23		福島県中小企業家同友会	副支部長	福原 修一
24		連合福島福島地区連合会	事務局長	成田 威文
25	地域・団体	福島市自治振興協議会連合会	幹事	佐藤 建夫
26		福島市町内会連合会	会長	引地 州夫
27		福島市民生児童委員会長連絡会	会長	羽田 トモ子
28		福島市老人クラブ連合会	会長	鈴木 泰雄
29		ふくしま市女性団体連絡協議会	理事	木村 淳子
30		福島市スポーツ推進委員会	会長	松田 義
31		特定非営利活動法人 福島市レクリエーション協会	理事長	石渡 弘美
32		福島市地区体育連盟	会長	新谷 崇一
33		福島市食生活改善推進員協議会	会長	関根恵美子
34		福島市地域包括支援センター連絡協議会	福島市立子山・飯野地域包括支援センター保健師	鈴木 由美子
35	マスメディア	株式会社福島民報社	編集局次長兼紙面管理部長	小林 和仁
36		福島民友新聞社	編集局次長	佐藤 掌
37		株式会社エス・シー・シー	統括部副部長	廣澤 史大
38		株式会社福島リビング新聞社	代表取締役社長	手塚 健
39		福島テレビ株式会社	経営企画局長	遠藤 衛
40		株式会社テレビユー福島	営業局長	平野 俊哉
41		株式会社福島中央テレビ福島支社	福島支社長	江花 景二
42		株式会社福島放送福島支社	執行役員福島支社長	佐藤 吉宗
43		株式会社ラジオ福島	代表取締役社長	花見 政行
44		株式会社エフエム福島	福島支社専任部長	佐々木 文彦
45		福島コミュニティ放送株式会社 FMポコ	代表取締役社長	鈴木 一海
46	推進委員会	食育推進委員会	委員長	中村 恵子
47		歯と口腔の健康づくり推進委員会	委員長	廣瀬 公治
48		受動喫煙防止対策推進委員会	委員長	後藤 あや
49		職場の健康づくり推進委員会	委員長	各務 竹康

「健都心くしま」の 実現に向けて

福島市保健所

所長 中川 昭生

「健都ふくしまの創造」 市民運動

健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少

健都ふくしま創造市民会議

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

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

- ・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

地域の健康づくり

- ・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組
- ・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

職場の健康づくり

- ・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組

コロナ下における生活習慣の悪化 ～R3年度福島市民の健康と生活習慣調査より～

- **体重が増えた**・・・23.2%



18歳から84歳の福島市民5,823人にR3年6月～7月にアンケート調査を実施。3,205人(回収率55.0%)から回答を得た。

- 1週間の**運動日数**が**減**った・・・24.3%
- 運動を行う日の平均**運動時間**が**減**った・・・24.3%
(もともと運動習慣のある方)

- **社会活動、人とのつながり**が**減**少した・・・54.4%

健康的な環境づくり

健康づくりを支援する環境

福島市健康づくりポイント事業

- 一人ひとりの健康づくりのきっかけ、継続の支援
- 地域共創課との共創
健康づくりで競争（共創）チャレンジ
健康づくり×地域づくり
- 信夫の里健康づくり協議会でのウォーキングマップ作成



健康的な環境

福島市受動喫煙防止条例

- 無煙環境の整備・禁煙支援

福島市歯と口腔の健康づくり推進条例

- 歯と口腔の健康を推進



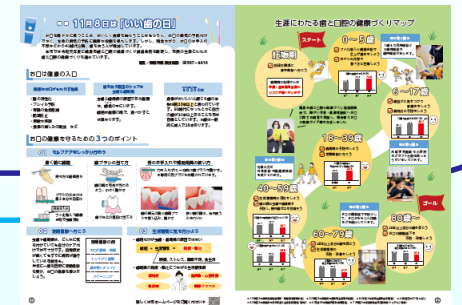
自然と健康になれる環境

食環境の整備・・・「適しお」の取り組み

- 適しおサポーターの募集



- ◆ 買い物おススメは適しお食品
- ◆ 飲食店には適しおメニュー



職場の健康づくり



社会経済の維持(企業存続の危機)
健康経営の推進



関係機関との連携強化

感染対策

- 会議や研修会をオンラインとの併用開催。
- 出勤時の体調確認、消毒や換気等の職場環境を整備。
- 福島県北食品衛生協会による手洗いマイスター認定事業。
(手洗いマイスターが飲食店、幼稚園等への手洗い講習会を実施)
- コロナワクチンの職域接種を推進。
- ワクチン副作用時は会社として休める体制に。

健康づくり

- 協会けんぽと協力して健(検)診受診率をアップ。
- 生活習慣病予防やメンタルヘルス講座を実施。
- 保健指導にICTを利用し、面談や指導を実施。
- 健康器具を会社で購入して設置。
⇒指導者がいないことが課題であったが、職場の健康づくり推進委員会にて、福島産業保健総合センターの支援事業を知って活用。

地域ぐるみの健康づくり推進イメージ

【生きがい・社会参加】

生産・加工グループ、趣味同好会、高齢者クラブ、伝統行事等保存会、ボランティア団体 等々

【すこやか子育て】

育児サークル、子育て支援G、放課後児童クラブ、子育てボランティア、赤ちゃん応援隊、児童センター、保育所、幼稚園、学校 等々

【運動・休養】

ウォーキンググループ、運動サークル、ラジオ体操G、ニュースポーツG、スポーツ店、ももりん体操G、体育協会、レクリエーション協会、等々

【食・栄養・歯・口腔】

ヘルスメイト、消費者G、生産者G、JA、飲食店、給食施設、食品加工、販売店、栄養士、調理師、歯科専門職、等々

【○○・△△】

○○地区健康づくり組織

自治振協、町内会、民児協、各グループ、学校、施設、地域包括支援C、支所・学習C・子育て支援C 等々

福島市

市民会議
構成団体

地域ぐるみの健康づくり推進 取り組み状況(1)

○吾妻地区健都ふくしま創造推進会
住民総ぐるみで、「食」「運動」「生きがい・支え合
い」の3つの部会を設置し、健康づくり活動をして
います。

吾妻健康元年宣言 (R元年11月に採択)

ある。あ 歩こう一日2km!

つづ 続けて測ろう血压!

ま 待ってその塩多すぎない?

○健都ふくしま創造事業立子山地区協議会
“オール立子山”で、コロナ禍でもできる健康づくりを工夫を
凝らして展開。

- ・たつごやまチャレンジシート
- ・地域行事等へ健康づくりの支援
- ・適しおサポーターへの登録と普及

*取り組みの効果: つながりづくりが再構築できた

感染症

食事

運動

健康づくりは、健都たつごやまから!

健康づくりの第1歩!

たつごやま健康づくり目標

減塩して適度な塩分摂取を!

適度な運動をしましょう!

体調管理は毎日の検温から!

塩分減らして、健康家族

健都ふくしま創造事業立子山地区協議会



適しおサポーター

地域ぐるみの健康づくり推進 取り組み状況(2)

○信夫地区「信夫の里健康づくり協議会」

信夫地区区長会や地区団体(婦人会、女性防火クラブ、体育協会等)医療機関、行政機関の「公・民・医」が連携した健康づくりを進めています。

- ・「信夫の里健康だより」の発行、全戸配布
- ・ウォーキングマップの作製

令和4年1月1日 信夫の里健康だより 第1号(1)

信夫の里健康だより

第1号
令和4年1月1日発行
発行：信夫の健康づくり協議会
事務局：福島市役所信夫支所

地域をあげて健康づくり協議会が“きっかけ”をつくります

信夫地区住民の健康寿命を延ばし健やかに暮らせる地区の実現をめざし、令和2年2月「信夫の里健康づくり協議会」は設立されました。協議会は信夫地区区長会をはじめとする地区内の多くの団体や医療機関、行政機関により組織され、「公・民・医」が連携し、地域住民ぐるみの健康づくりを応援します。

コロナ禍の状況もあり人を集める活動が制限されておりますが、協議会としては広域誌の中で皆様に、信夫地区の健康状況などを示すことにより、信夫地区の皆と問題意識の共有を図り、その上で少しでも取り組めそうないつかの健康づくりの取り組みについて情報提供を行おうと考え、今般、「信夫の里健康だより」を作成しました。コロナ禍の状況が落ち着けば、「健康づくり」に関するイベントを行うことも検討してまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。

【信夫地区の健康課題と対策】

令和2年度に特定健診を受けた信夫地区の65〜74歳の方は1,229人(受診率59.9%)でした。その結果をもとに見えてきた、信夫地区の健康課題についてお伝えします。皆さんは、今度何のリスクシンドロームを心配していますか？

信夫地区の高齢者の3人に1人はメタボ、またはメタボ予備軍です!!

メタボ予備軍の方 43.9%
メタボの方 35.2%

メタボ予備軍とは、内臓脂肪の蓄積、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上該当するとメタボ予備軍と診断されます。

この状態が続くと…動脈硬化の進行 → 脳卒中、心疾患、慢性腎不全
内臓脂肪がなくなれば、メタボでなくなり、高血圧、高血糖、脂質異常は改善されます!

内臓脂肪を減らすための対策と信夫地区高齢者の生活習慣の特徴

①毎日運動を続ける
体重60kgの方が約30分歩くと100kcalです。

②食生活や飲酒習慣を見直す
ごはん前酒盛り(150g)を半分にする
と100kcal減らせます。
・500mlの瓶ビールを350mlの缶ビールにする
と50kcal減らせます。

腹囲1cm=体重1kg
=7,000kcal
1日200kcal減らすと約1ヵ月で腹囲1cm減らすことができます。

日々の生活習慣が生理の健康につながります。若い皆さんも生活習慣を振り返ってみましょう!

信夫地区を歩こう!

大浜〜山田線



○健都心くしま飯野地区推進委員会

「飯野発!!世代間交流による健康づくり・元気づくり」を活動理念に、住民が主人公で、多様な世代で健康課題を検討することを目標としています。

今年度は、飯野町の健康課題を住民に伝えるためのチラシと、「塩用心」「糖用心」「脂用心」の三枚の御札を全戸配布する予定です。



福島市健康づくりポイント
事業と健康づくりで競争
(共創)チャレンジ

福島市保健所 健康推進課

お得に健康×地域づくりはじめてみませんか？

福島市健康づくりポイント事業と 健康づくりで競争（共創）チャレンジ



健康づくり
×
地域づくり

福島市保健所健康推進課

1. 福島市健康づくりポイント事業とは

一人ひとりの健康づくりの習慣化を応援

- ① “**きっかけ**” づくり
- ② 取り組みの “**継続**”

自分で健康づくりの目標を立て、日々の取り組みを
アプリまたは記入台紙に記録し**ポイント**を獲得！



毎日の体重測定・歯みがき、
教室や講座への参加、
健診・がん検診の受診等で
ポイントが貯まります♪



ふくしま健民カード

がもらえる！



2. ふくしま健民カードとは



「**ふくしま健民カード**」は、県内1,600店舗以上の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。

継続することで
カードが**ランクアップ!**



こんな特典が!!

日帰り入浴**割引**



フィットネス入会金
無料・割引



飲食店利用時に
ドリンクサービス



この
ステッカーや
ポスターが
目印!

その他、映画鑑賞券やお買い物時の割引などもあります!

プレゼント
キャンペーン

カード以外にこんな特典も！

年に1～2回、豪華なプレゼントが当たるキャンペーンを開催しています。

カードのランクに応じて景品も豪華になります！
ぜひ継続して取り組みましょう！！

※アプリと台紙で応募期間が異なります。



※掲載の商品は、「インナースキャンデュアルRD913」です。

3. 健康づくりポイント事業に参加しよう！

推奨

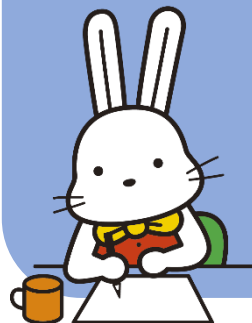
1. アプリで



参加

- ・「**ふくしま健民アプリ**」をダウンロードしよう！

2. 台紙で



参加

- ・台紙を記入して窓口（支所や学習センターなど）へ提出しよう！

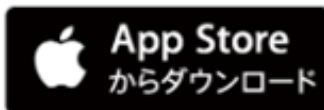
参加方法①

3-①.アプリをダウンロードしよう



方法1

カメラ機能でQRコードを読み取ってダウンロード！



【iPhone端末へインストール】
対象OS:iOS 9.0以上
適用機種:iPhone 5s以降



【Android端末へインストール】
対象OS:Android 5以上
適用機種:Android 5以降を初期OSと
している機種

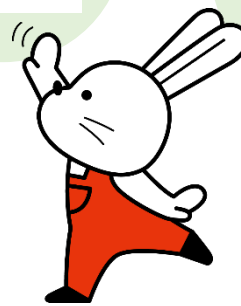
QRコード



カメラ起動



ダウンロードページ



参加方法①

3-①.アプリをダウンロードしよう



方法2

スマートフォンアプリストアで「ふくしま健民アプリ」を検索！

iPhone端末の場合



App Storeを開く

Android端末の場合



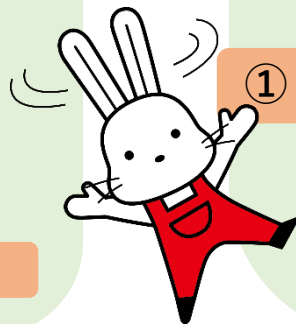
Google playを開く

②「ふくしま健民アプリ」と入力



③「開く」または「入手」をタップ

①「検索」をタップ



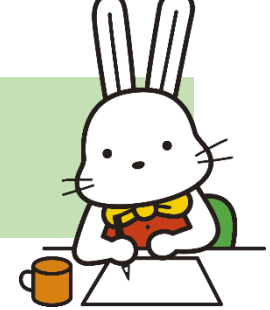
④「開く」または「入手」をタップ



ダウンロードページ

参加方法②

3-②.台紙を入手しよう！

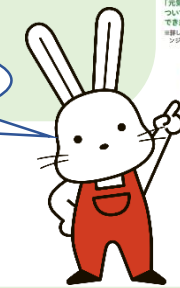


方法① 台紙を各窓口等で受け取る！

配布窓口

- ① 福島市保健福祉センター内（1階ロビー、3階健康推進課）
- ② 福島市役所（1階国保年金課、2階長寿福祉課）
- ③ 市内の各支所・学習センター
- ④ 市内の各スポーツ施設、文化施設等

この表紙が目印！！



方法② ホームページからダウンロードする！

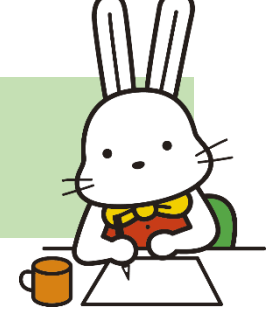
- ① インターネットで「福島市健康づくりポイント事業」と検索！



- ② 「福島市健康づくりポイント事業」で健康づくりを始めよう！」のページを開き、ページ内にあるPDFを印刷する！

参加方法②

3-②.台紙を記入しよう！



○記入例を参考に台紙を記入しましょう！

必ず地区を記入しましょう！

記入台紙 枚目

生年月日 大正・昭和・平成
年 月 日

お住まいの地区を
○で囲んでください。
中央(東・西)・源利・杉妻・蓬菜・清水・東部・北信・吉井田・西
土湯・信陵・立子山・飯坂・松川・信夫・吾妻・飯野・他市町村

個人情報の提供に 同意する 同意しない ※ご記入いただいた個人情報は福島市健康づくりポイント事業
及びふくしま健康カード関連事業にのみ使用します。

A 毎日の健康行動

私の健康づくり目標

1か月後の目標

①私の運動目標	②私の食事目標	③感染症予防またはその他の目標

項目	実施	ポイント	7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定	20	○										
歯みがき(毎食後)	20	○										
①運動目標	20	○										
②食事目標	20	○										
③感染症予防・ その他の目標	20	○										
合計	100	100										

それぞれ目標を
たてましょう！

台紙1枚につき
4項目まで！

日ごとに達成し
た箇所に○をつ
け、合計ポイン
トも記入しま
しょう！

B 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加)

参加項目(行事名やサークル名)	会場・場所等	参加日	ポイント
		/	50
		/	50
		/	50
		/	50

全項目の合計ポ
イントを記入

C 健診・がん検診等受診

受診項目	受診日	ポイント
基本・特定健診(人間ドック)	/	1,000
胃がん検診	/	200
大腸がん検診	/	200
肺がん検診	/	200
前立腺がん検診	/	200
子宮頸がん検診	/	200
乳がん検診	/	200
骨粗鬆症検診	/	200
肝炎ウイルス検診	/	200
歯周病検診	/	200
精密検査	/	200
特定保健指導受診	/	200

D 元気ふくしま期

50ポイント ×

D 親子チャレンジ ポイント

ポイント合計 (A~Dの合計) 合計 ポイント

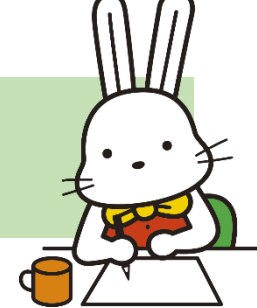
※初回参加者には100ポイントプレゼント

台紙の提出は 初め・2回目以降(回目)

※個人情報 は 当事業以外に使用しません

参加方法2

3-②.台紙を提出しよう！



○台紙を記入したら、**下記に窓口**に提出してポイントを獲得しましょう！

提出窓口

- ①福島市保健福祉センター内（1階ロビー、3階健康推進課）
- ②福島市役所（1階国保年金課、2階長寿福祉課）
- ③市内の各支所・学習センター

台紙提出後

ポイントが基準までたまると「**ふくしま健民カード**」を発行し、ご自宅へ郵送いたします！

※お手元に届くまで、台紙提出後**一か月程度**かかります。

忘れずに**お住まいの地区**をご記入ください！

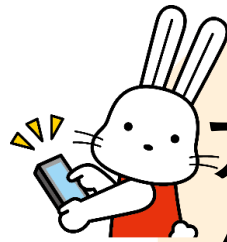


4. 競争(共創)チャレンジに参加しよう！

推奨

「ふくしま健民アプリ」、**「福島市健康づくりポイント事業台紙」**で取得したポイントを**市内18地区**で競争する事業です。

皆さんの結果に応じて、お住まいの**地域に資金が交付**され、各地区のまちづくりに活用されます！



アプリでの**地区登録**、
台紙へのお住まいの**地区の記入**を忘れずに！

アプリ



①お知らせをタップ

②「健康づくりで競争チャレンジ」をタップ！

③「こちら」をタップ

ぜひ、
福島市健康づくりポイント事業
健康づくりで競争（共創）チャレンジ
に、ご参加ください！



【問合せ先】

福島市健康づくり
ポイント事業

福島市保健所健康推進課
☎024-597-8616

健康づくりで競争
（共創）チャレンジ

福島市地域共創課
☎024-525-3731

①一人ひとりの健康を 応援する環境づくり

適しおサポーター

福島歯科医師会 理事

ファミリア歯科 阿部 俊輔 氏

「適しおサポーター」の 取り組みについて

令和4年11月12日(土)



ファミリア 歯科
Familiar Dental Clinic

適しお ～塩分減らして、健康家族～

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)と、ということです

福島県の方は国の摂取量の基準より
食塩を取りすぎている状況です

適しおの取り組みをみんなで実施していく
ことにより、自分はもちろん、皆さんの
大切な家族の健康を守ることが出来ます



「適しお」の流れ



ロゴマーク、キャッチフレーズ作成のための話し合い



適しおレシピ

長ネギやしょうが、オイスターソースで
きりや旨味を加えると、
塩分を抑えることができますよ！

豚肉とネギの炒め物

【材料(2人分)】
 豚ロース薄切り肉(脂身なし)…120g 玉ねぎ…1/4個(50g)
 長ネギ…1/2本(50g) 赤パプリカ…1/6個(20g)
 生薑(すりおろし)…小さじ1/2 サラダ油…小さじ1(4g) 塩…1g
 A 砂糖…2g 醤油…5g 酒…2.5g
 オイスターソース…小さじ1 こしょう…少々

【作り方】
 ① 豚肉はひと口大に切る。長ネギは斜め切り、玉ねぎとパプリカは細切りにする。
 ② フライパンにサラダ油と生薑を入れて、中火で香りが立ったら肉を入れて塩をまいて焼く。
 ③ 肉の白が食わったら野菜を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えてざっとからめる。
 ※肉の糖質や野菜の糖質を覚えてOK!

調理時間 20分
 エネルギー 179kcal 食塩相当量 1.25g

※「A」は「適しお」のキャッチフレーズです。

「適しおレシピ」



「適しおレシピ」作り方動画



でき 適しおレシピ

長ネギやしょうが、オイスターソースで
香りや旨味を加えると、
塩分を抑えることができるよ！



主菜 豚肉とネギの炒め物

〈材料(2人分)〉

豚ロース薄切り肉(脂身なし)…120g 玉ねぎ…1/4個(50g)
長ネギ…1/2本(50g) 赤パプリカ…1/6個(20g)
生姜(すりおろし)…小さじ1/2 サラダ油…小さじ1(4g) 塩…1g
A 砂糖…2g 醤油…5g 酒…2.5g
オイスターソース…小さじ1 こしょう…少々

〈作り方〉

- 1 豚肉はひと口大に切る。長ネギは斜め切り、玉ねぎとパプリカは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油と生姜を入れて、中火で香りが立ったら肉を入れて塩を振って焼く。
- 3 肉の色が変わったら野菜を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えてさっとからめる。

※肉の種類や野菜の種類を変えてもOK!



調理時間 20分

エネルギー 179kcal

食塩相当量 1.25g

レシピ提供/福島市食育推進委員会委員 福島市食生活改善推進員協議会 会員

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市

材料
作り方
調理時間
エネルギー
食塩相当量

適しおサポーターを募集中です

福島市内で営業を行う飲食店、小売店、
スーパーマーケット、事業所給食等の給食施設、
その他、市が推進する「適しお」の趣旨に賛同
し、取り組むことができる団体や組織



登録第4号 ファミリア歯科

令和3年10月1日より開始した
福島市が進める「適しお」の取り組みを
地域で一緒に推進していく

「適しおサポーター」

に当院も登録しました



適しおサポーター
登録証

ファミリア歯科 様

登録番号 第 4 号

貴団体を適しおサポーターと
して登録いたします。

令和3年10月21日
福島市保健所長



ファミリア歯科での取り組み

登録内容

- ① のぼり旗、ミニのぼり旗、ポスター設置
- ② スポッター等による「適しお」お助け商品やメニューのPR
- ④ 「適しおレシピ」の設置
- ⑪ その他「適しお」推進に関すること



登録証とミニのぼり旗の設置



適しおレシピの配布



ステッカーの設置

LIVING

福島リビング新聞社



Familiar Dental Clinic

ファミリア 歯科

メディアの取材も

適しおサポーター File.4

ファミリア 歯科



住所 / 福島市大森字北島29-1
診療時間 / 平日9:00~13:00、14:30~18:00 (土曜日の
午後の部は17:30まで) 休診日 / 水・日曜日、祝日
☎024-573-0417



歯周病は心疾患などさまざまな病
気と関わりがあると考えられていま
す。お口の健康や「適しお」への理
解を深めてもらうことが、皆さんの
健康増進につながればと思います。

ファミリア 歯科
院長
阿部俊輔さん



「適しお」の取り組みを実践し、市民の
健康づくりを応援する「適しおサポ
ーター」登録団体を紹介します。



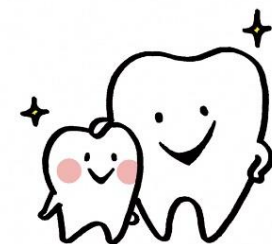
福島市大森にある「ファミリア 歯科」。信頼でき、
親しみの持てる医院でありたいとの思いで設立さ
れました。福島歯科医師会理事でもある院長の阿
部俊輔先生は、普段の診療のほか、小学校でのむ
し歯予防講演会や成人向けの歯周病講演会など
を通して、全身の健康につながることを期待され
る予防歯科を提案。「福島市食育推進委員会」に
も所属し、減塩の大切さや必要性を感じてサポ
ーター登録に至ったそう。院内では「適しおレシピ」
を配布。「適しお」の推進に取り組んでいます。



としての活動

適しおサポーター募集や健都ふくしま創造市民会議の開催について会員への情報提供を行っています

歯科医院のサポーター登録も増えてきています



食育推進委員会のほか、健康づくり推進協議会、歯と口腔の健康づくり推進協議会、受動喫煙防止対策推進委員会にも歯科医師会会員が参加しています

適しおサポーターの輪を広げましょう

適しおサポーターの活動は難しいことではありません

食育推進委員会の委員として、サポーター仲間が増えることが「適しお」の普及や市民の方々の減塩と健康増進につながると考えています

皆さんの団体も適しおサポーターになってみませんか？

ご清聴ありがとうございました



②職場の健康づくり

福島県中小企業家同友会福島支部
副支部長 山崎 高寛 氏

健都ふくしま創造市民会議 取り組み報告②

「職場の健康づくり」

～地域の中小企業の現状と取り組みについて～

福島県中小企業家同友会福島支部 副支部長

((株)パワースタッフジャパン 代表取締役)

山崎 高寛

自己紹介

- 福島県中小企業家同友会（同友会）とは？

県内の中小企業経営者が1900名、福島支部では400名。

「良い会社・良い経営者・良い経営環境」づくりをめざして活動

- (株)パワースタッフジャパン とは？

人材派遣業・職業紹介業・業務請負業・コンビニエンスストア業

総スタッフ数500名

我が社（パワースタッフジャパン）の取り組み

- ・ 経営理念・・・PSJだからできる事、人を一番大事にしています

私たちパワースタッフジャパンは、日本経済を支えるお客様の満足を第一に考え、良きビジネスパートナーとして、真心をもって企業と派遣スタッフの架け橋となるべく行動し、良質な人材確保・育成を行い、各種人材サービスを通じ、様々なご要望にお応えするベストアウトソーサーとして、地域・社会に貢献し続ける総合人材サービス創造企業を目指します。

- ・ 社是 感謝「すべての事について感謝しなさい」 聖書 テサロニケ第1 5章18節
- ・ 健康診断・・・毎年実施 産業医と連携
- ・ 喫煙所・・・社内禁煙の為、社内外に別スペースを設け設置
- ・ 派遣先の動向から、自社に必要なことを知る・・・
ラジオ体操 オリジナル体操 休憩時構内散歩 定時的なストレッチ運動
運動会 クラブ活動 禁煙デー NO残業デー ハラスメントアンケート

我が社（パワースタッフジャパン）の取り組み

- 正直なところ、社員の健康第一という想いはあるが、具体的な動きをどうするかまでには、参考事例も少ないためなかなか至らない。特に心のケアは重要視している
- 今回のこうした場をいただいた事をきっかけに、「自社でもできる事は何か？」ということにアンテナを立てるさらに社員一人一人の心が守られ、健康に働くことが出来る会社づくりを進めていきたいと考えています

同友会の会員企業の取り組みから・・・

- 同友会三つの目的

「良い会社をつくろう、
良い経営者になろう、
良い経営環境をつくろう」

- 社員はパートナー・・・仕事を通してお客様に喜んでいただき、共に成長する

同友会の会員企業の取り組みから・・・

- ・ ふくしま健康経営優良事業所
(福島県が認定)

- ・ 健康経営優良法人
(経済産業省が認定)

→ 多数の会員企業が認定・受賞

同友会の会員企業の取り組みから・・・

- ・健康経営優良法人



(株)三本杉ジオテック
代表取締役 三本杉 裕



同友会の会員企業の取り組みから・・・

- ・ バランスボールによるデスクワーク試験導入
- ・ 体力測定の実施
- ・ 昼休みを利用した卓球の実施 ・ 山登り部等クラブ ・ 同好会の設立
- ・ 福島県「空気のきれいな施設」認証
- ・ インフルエンザ予防接種の補助（コロナ抗原検査・PCR検査の実施）
- ・ 保健師、理学療法士などによるセミナー実施
- ・ 経済産業省・日本健康会議「健康経営優良法人2017、2018」取得



「良い会社」の土台は、健康な社員から 会社・職場できる事

- ・健康を推進している企業や行政機関から情報収集して学び連携を強化する
- ・健康に関する個人の意識を更に高めるように積極的に健康に関する情報を職場へ発信して様々な手法を取り入れる
- ・定年延長制度や社員の高齢化に伴い、いつまでも健康で元気に働くことができるように、個人の努力に頼るだけでなく組織を挙げて健康課題や問題の解決を目指す

今後もこのような会議に参加して地域での取り組み事例などを更に学んで実践し、「健康な会社・職場」をつくることで「さらに良い福島」づくりを目指していきたい

③地域の健康づくり

健都心くしま創造事業
立子山地区協議会
会長 南 初子 氏

顔の見える支え合い



健都ふくしま創造事業立子山地区協議会

立子山 冬の風物詩



凍み豆腐

立子山地区の概要

- ◇人口 ・約1,100人(65歳以上の高齢者は約550人)
 - ・高齢化率は、50%を超え、市内で2番目に高い地区

【少子化・高齢化の影響】

- ・令和4年3月末で、立子山中学校の廃校
- ・ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の増加

◇地域の個性

- ・冬の風物詩 「凍み豆腐」
- ・自然豊かな名所、旧跡 阿武隈峡の蓬莱岩、鮎滝渡船場跡
- ・世界的歴史学者 朝河貫一博士ゆかりの地

地域の健康づくり

- **いきいきももりん体操、ふれあいサロン**
- **老人クラブスポーツ大会**
- **立子山地区敬老会**
- **ひとり暮らし高齢者等
配食サービス**



いきいきももりん体操



ふれあいサロン



新型コロナウイルス

感染防止対策の徹底



集会所では困難

活動の自粛

コロナとの共存

活動再開の模索



ホームステイ型の
事業の検討

たつごやま健康チャレンジシート！

独自の健康づくり目標

運動

減塩

検温

R4.1月版

たつごやま健康チャレンジシート



健都たつごやまでは、福島市健康づくりポイント事業の一環として、たつごやま健康チャレンジシートを作成しました。健康づくりは、毎日の継続が大切です。実践した項目に〇をつけてポイントをためながら健康づくりに挑戦しましょう。

<たつごやま 健康づくり目標>

①運動

体操や散歩など適度な運動をしましょう。

②減塩

減塩を意識して食事をとりましょう。高血圧等の予防につながります。

③検温

毎日、体温をはかりましょう。体調の変化を見逃さないようにしましょう。



区 氏名:

	ポイント	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
体重測定	20							
歯みがき	20							
① 運動	20							
② 減塩	20							
③ 検温	20							
計								

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
体重測定								
歯みがき								
① 運動								
② 減塩								
③ 検温								
計								

折り返し地点です！裏面に続きます。

ファイト！！



健都ふくしま創造事業立子山地区協議会



健都ふくしま創造事業立子山地区協議会



令和3年10月21日 設立総会

構成員

自治振

ももりん体操代表者会議

民生児童委員

体育協会

立子山小学校、PTA

地域包括支援センター 等

「健都たつごやま」のスタート

- チャレンジシートの推進
- 地域行事での啓発
- 学校との連携
- 地区内事業所との連携



健康づくりは、「健都たつごやま」から!

適しお

健康づくりの第1歩!

たつごやま健康づくり目標

減塩して適度な塩分摂取を!

適度な運動をしましょう!

体調管理は毎日の検温から!

塩分減らして、健康家族

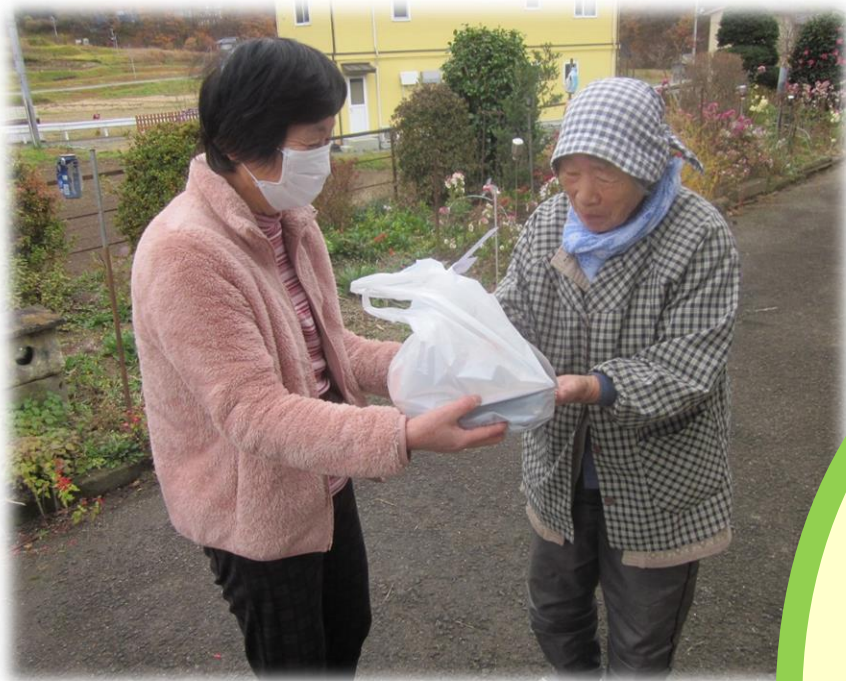
健都ふくしま創造事業立子山地区協議会



健康づくり競争（共創）チャレンジ！

立子山が第1位





笑顔
顔



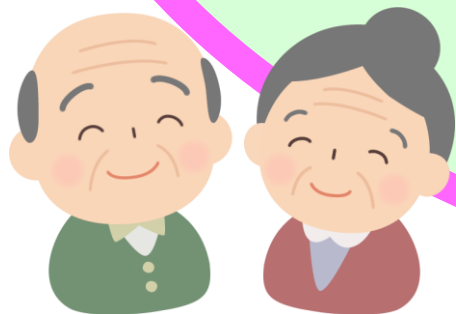
支え合いの輪

おいしい



安心

うれしい





顔の見える支え合い



健都ふくしま創造事業立子山地区協議会