

中学2年から始まる健康づくり

いわきっ子

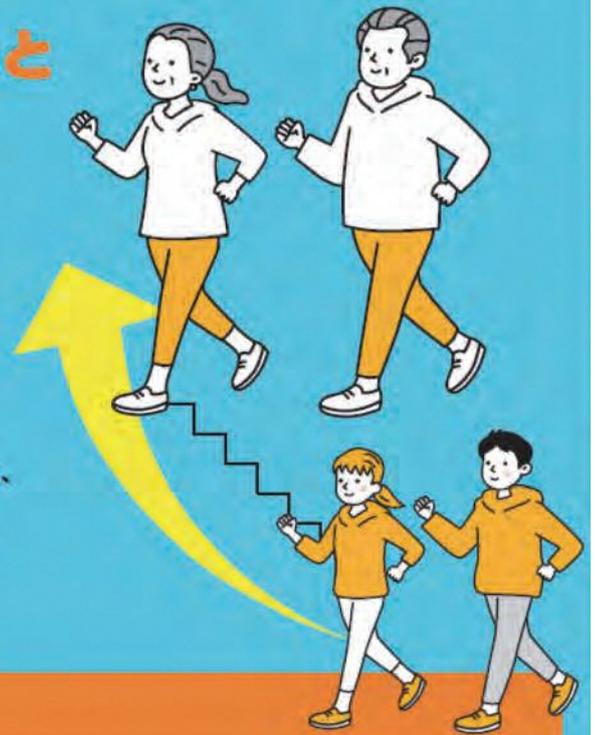
生活習慣病
予防健診
事業

未来の自分のために今できること

いわき市は、生活習慣病の対策が大きな健康課題になっています。

生活習慣病は、若い頃からの食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度な飲酒などの不適切な生活行動を続けることによって起こる病気です。

「もっと若い頃から、より良い生活習慣を身につけることができたなら!!」
そんな思いから、いわきっ子生活習慣病予防健診事業は、中学2年生を対象に血液検査・授業・個別相談を行い、10年先の未来に向かって、健康課題の解消と健康寿命の延命を目指します。



健康課題

福島県内では、R5年度の学校保健統計調査の結果、「肥満傾向児」の割合が全年齢で全国平均を上回るという結果が出ました。「裸眼視力1.0未満」の子どもの割合も過去最多となり、虫歯の割合も全国平均より高いという結果が出ています。



子どもの課題

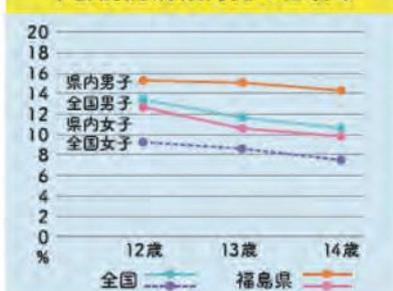
- ① 「肥満傾向」の割合が高い
- ② 「裸眼視力1.0未満」の割合が高い
- ③ 虫歯の保有率が高い

大人の課題

- ① 介護が必要な状態となるのが早い
- ② 心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病を原因とする死亡割合が高い



年齢別肥満傾向児の出現率



視力1.0未満の割合

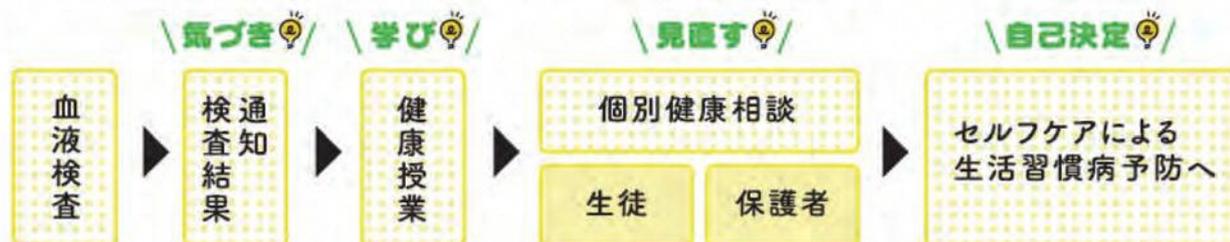


虫歯の割合



事業内容

いわき市の中学校では、2年時に学校で「貧血検査」を行っています。その検査に併せて、生活習慣由来の項目である「脂質」と「血糖」の検査を同時に行い、それを機に、若いうちから自分のからだへの、気づき、学び、見直し、自己決定につながる取組みを行っています。

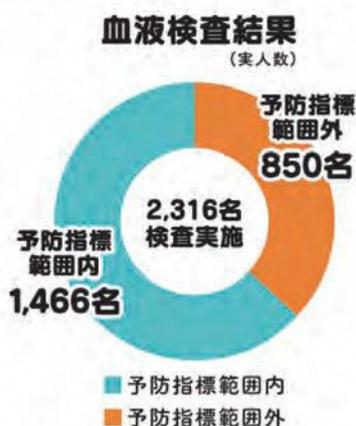


R6年度 中学2年生 血液検査の結果

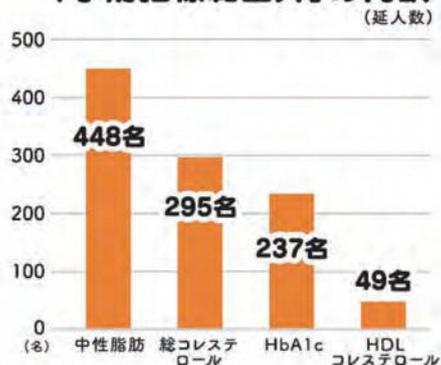
市内37校 2,316名の生徒のみなさんを検査しました。

生活習慣を見直したい「**予防指標範囲外**」の人数が**全体の約4割**いることがわかりました。

気づき



「予防指標範囲外」の内訳



学び 健康授業の様子

自分の血液検査結果と生活リズムを振り返り、今後の生活習慣について考える授業を実施しています。



授業後アンケート 回答者 2,119名(R6年度)

Q. 授業を聞いて、「健康や生活習慣病の予防」について、どのように考えるようになりましたか?



見直す

保健師・栄養士による個別健康相談

R6年度 実施校 27校
相談者数 **193名** (生徒・保護者)

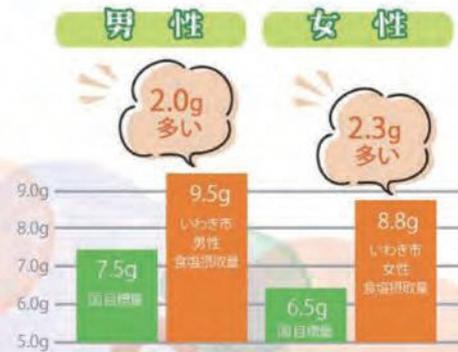


いわきの皆さん!

塩分 摂りすぎです!



一日あたりの食塩摂取目標量/



食塩摂取目標値	
成人男性 7.5g 未満/日	成人女性 6.5g 未満/日

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

長く続けることが大切/

減塩のポイント

～point～

ひとつまみの
しおから
減らしてみよう!



1. 野菜を意識して増やす

野菜には、塩分を体の外に出してくれるカリウムが豊富です。旬の野菜や果物は、価格も栄養も◎。



2. 酸味や香辛料、香りを利用

レモンなどの柑橘類や、七味などの香辛料、ショウガや香味野菜などを利用して、味付けに変化をつけてみましょう。



3. 減塩の調味料を利用

減塩の調味料を使えば、いつもと同じ料理も、簡単に塩分を減らせます。



4. 加工食品に注意

意外と塩分が多い、練り物やハム・干物など。パッケージの表示を見るクセをつけましょう。

食塩相当量も確認してね



塩分を減らすことで、食材の美味しさも「ひとしお」引き立ちます!

いわき市 健康づくり推進課

TEL 0246-22-7442

メール kenkodukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

減塩のコツや様々なレシピを、いわき市ホームページに掲載中!

いわき ひとしお



「いわきひとしお」プロジェクトとは

“減塩”による市民の高血圧予防・改善につなげることを目的に、地場産品を活用した減塩商品の開発や減塩食のPR活動に取り組んでいます！

コンセプト

地産地消 × おいしい × 健康

～身近な暮らし(食)から健康へ～

ひとしおに込めた3つの思い

いわきの人と塩

塩がなければ人は生きられない。いわきの人と塩の関係を考え直す。

ひとつまみの塩

ひとつまみ分の塩でいいから減らしていきましょう。

喜びひとしお

減らした分、いわきの食材が輝きます。暮らす喜びが大きくなる。

毎月17日は減塩推奨デー

いわきひとしおの日

いわき市では、毎月17日を「いわきひとしおの日」としています。わかっていても、なかなか取り組めない“減塩”。「いわきひとしおの日」に合わせて、皆さまも一緒に“減塩”に取り組んでみませんか？



皆さんも一緒に減塩に取り組もう！！



事業所の皆様へのお知らせ

一緒に「いわきひとしお」ロゴを活用しませんか？

事業所の皆様が取組む、減塩商品・レシピの開発や減塩PR活動に、『ひとしおマーク』が使用できるようになりました！



こんな場面で“ひとしおマーク”を使用してみませんか？

- ・減塩商品のラッピングデザイン
- ・食堂などでの減塩メニュー紹介
- ・減塩を啓発する広報物など

- ロゴ使用の対象となる一例
- ・1食あたりの塩分量が3g未満のお弁当やお惣菜・料理など

詳しくは、いわき市公式ホームページにて「いわきひとしおロゴ」でご確認ください。⇒



「いわきの極意」で健康情報を発信中

SNS 「いわきの極意」で、健康づくりに関する情報を発信しています。ぜひフォローしてください！



Instagram



X(旧Twitter)



Facebook



YouTube

いわきFCを応援しながら、健康づくりをはじめよう！



明治安田



ヘルスケアパスポート 2025シーズン

⚽ いわきFCホームゲーム開催日に合わせた健康ポイント事業です ⚽

参加方法

- ① ホームゲーム時、試合会場に開設される「明治安田 健活ブース」で、オリジナルパスポートを取得する。
(令和7年2月15日(土)～配布開始)

5/3、6/21、8/10、9/27の4試合には、「明治安田 健活ブース」は出展しません。

- ② 「明治安田 健活ブース」で健康測定を受けることや、スタジアムまでのウォーキング等に付与される健康ポイントをGET！

- ・血管年齢測定 **5P**
- ・ベジチェック®測定 **5P**
- ・最寄り駅等からスタジアムまで徒歩で来場 **10P**

イベント参加でボーナスポイントGET！

- ・「いわき市健康ブース」参加（日程調整中） **50P**
- ・明治安田Jリーグウォーキング参加（11/2） **50P**

参加特典

シーズン通算**200ポイント以上**獲得した方は、ホームゲーム最終戦の「明治安田 健活ブース」で開催される抽選会に参加でき、特典が受け取れます！

- ・いわきFCグッズ（選手サイン入りなど）
- ・いわき市特産ギフトセット など

いわき市『スポーツの力を活用した運動習慣づくりの推進プロジェクト』
明治安田生命『みんなの健活プロジェクト』連携企画





令和7年度いわき健康チャレンジ事業の記入台紙は、6月2日(月)から配布予定です。

いわき健康チャレンジ事業

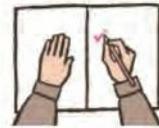
いわき健康チャレンジ事業は、あなたの健康づくりを応援する取組みです。健康づくりは継続が大事。目標を設定して、日々の取組みを記録することでポイントが貯まります。まずは「ふくしま健民カード」を取得できる3,000ポイントを目指してみましょう。このカードでは様々な特典があります。台紙は、一枚でひと月分の記録ができます。

いわき健康チャレンジ事業の参加方法

(対象 いわき市在住の18歳以上の方)

1 日々の健康づくりでポイントゲット!

あなたが決めた健康づくりのメニューを行い、台紙に記録してポイントを貯めていきます。けんしんを受けることもポイントになります。



2 ふくしま健民カードを申請しよう!

3,000ポイント貯めると「ふくしま健民カード」を取得できます。ポイントが貯まり次第、各地区保健福祉センター窓口へ。ふくしま健民カードの申請期間：令和7年6月2日(月)～令和8年3月2日(月)



3 カード特典をゲットしよう!

県内協力店で特典サービスが受けられます。割引やプレゼントなど特典は様々。

いわき市の協力店とサービスの一覧は右のQRコードでチェック!

いわき市内の協力店舗一覧



協力店は、いわき市内約170
県内は約1,700

ポイントのため方

A 毎日ポイント

1項目 **50ポイント** 1日最大 **150ポイント**

運動編・食事編・その他の3項目で、あなたの健康習慣目標を決めて「毎日の目標」欄に記入します。実践できた項目に「✓」をつけて、継続して取組みましょう。台紙はひと月分の記録ができます。1日最大150ポイントです。

..... 毎日の健康行動のヒント

- 運動編** ラジオ体操、シルバーリハビリ体操、散歩、筋トレなどの運動習慣目標
- 食事編** 朝食を食べる、野菜を毎日食べる、減塩するなどの食習慣目標
- その他** 体重・血圧を測る、食後に歯を磨く、禁煙、健康チャレンジに記入するなど

B けんしんポイント

各 **1,000ポイント**

いわき市や会社で実施している健診、がん検診、人間ドック、精密検査など、健康に関する健診・検診を受けたら記入します。同じ日に受診しても1種類ごとに記入できます。

..... けんしんの対象例

- 健診** 健康診査、特定健診、国保人間ドック
- 検診** 各種がん検診など

※特定保健指導対象の方は、プログラム開始時もポイントになります。

C お出かけポイント

1回 **200ポイント**

各種健康教室、シルバーリハビリ体操、つどいの場、公民館事業、ボランティアへの参加。

月最大 **1,000ポイント**になります

D お友達紹介ポイント

ひとり **200ポイント**

健康づくりは習慣化が欠かせません。習慣化するコツは楽しくやること!というわけで、一緒に健康づくりをチャレンジする人を紹介するとポイントが付きまます。紹介した方、してくれた方、両方にポイントが付きまます。

ひと月3名までポイントが付きまます

E 体重・血圧を測定し

数値が改善されたら

各 **200ポイント**

カードの種類	ノーマル	シルバー	ゴールド	プラチナ	ダイヤモンド
必要なポイント数	3,000ポイント	6,000ポイント	10,000ポイント	20,000ポイント	50,000ポイント

問い合わせ先 健康づくり推進課 0246-22-7442

月のチャレンジ

記入台紙

2枚目以降の台紙の貼付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください

A 毎日ポイント										実施したら1項目につき 50ポイント / 一日最大 150ポイント									
あなたの 毎日の目標					運動編														
					食事編														
					その他														

項目 月日	運動	食事	その他																
1		kg	/	8		kg	/	15		kg	/	22		kg	/	29		kg	/
2		kg	/	9		kg	/	16		kg	/	23		kg	/	30		kg	/
3		kg	/	10		kg	/	17		kg	/	24		kg	/	31		kg	/
4		kg	/	11		kg	/	18		kg	/	25		kg	/	✓合計			/9
5		kg	/	12		kg	/	19		kg	/	26		kg	/				
6		kg	/	13		kg	/	20		kg	/	27		kg	/				
7		kg	/	14		kg	/	21		kg	/	28		kg	/				
✓合計			/21																

A 今月の
毎日ポイント合計
✓ × 50
ポイント
合計
ポイント

B けんしんポイント				けんしん・人間ドック・精密検査・特定保健指導				各 1,000ポイント			
名称	月日	会場・場所	✓	B 今月のけんしん ポイント合計							
				✓ <input type="text"/> × 1,000 ポイント							
				合計 <input type="text"/> ポイント							

C お出かけポイント				健康教室参加など				1回/ 200ポイント			
名称	月日	会場・場所	✓	C 今月のお出かけ ポイント合計							
				✓ <input type="text"/> × 200 ポイント							
				合計 <input type="text"/> ポイント							

D お友達紹介ポイント				紹介した方、してくれた方両方にポイントがつかます				ひとり/ 200ポイント			
紹介した方		お名前		D 今月のお友達 ポイント合計							
				✓ <input type="text"/> × 200 ポイント							
紹介してくれた方				合計 <input type="text"/> ポイント							

E	月初	月末	✓
体重	kg	kg	
血圧	/	/	
数値改善	✓ <input type="checkbox"/>	× 200 ポイント	合計 <input type="text"/> ポイント

前月の 繰越	+	今月の合計 A+B+C +D+E	=	現在の 総ポイント
<input type="text"/> ポイント		<input type="text"/> ポイント		<input type="text"/> ポイント

いわき市の健康状態

「心疾患」、「脳血管疾患」による死亡割合、「メタボ率」、「塩分摂取量」など…様々な健康指標で低迷するいわき市。健康で元気に暮らしていくためには、日々の健康づくり、そして、けんしん受診が大切です。自分の健康に慢心せず、日々の生活から、健康づくりをはじめませんか？

いわき市民の亡くなってしまう原因

心疾患による死亡が多い

急性心筋梗塞
男女共に
全国平均の**1.8倍**



急性心筋梗塞による死亡

脳血管疾患による死亡も多い

脳血管疾患も
全国平均の
1.3倍



(H30～R4年人口動態保健所・市町村別統計 標準化死亡比より)

メタボ率

区分	男性	女性	合計
全国	50.71%	17.28%	31.67%
福島県	53.04%	20.76%	35.21%
いわき市	55.03%	20.52%	35.18%
県内13市中ワースト	4位	7位	7位

特に
男性のメタボ率
が半数以上
と高い!

令和4年度福島県国保健康保険団体連合会
DATALANDより

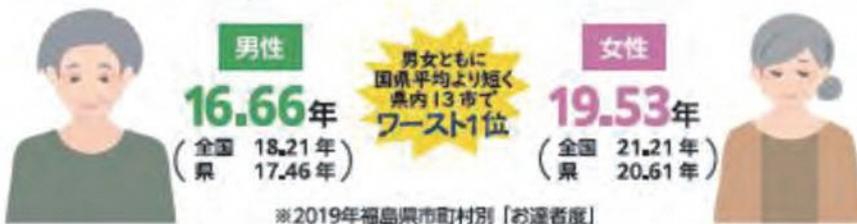
塩分摂取量(1日あたり)



※令和5年度健診結果

いわき市民のお達者度

お達者度:65歳の平均自立期間(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間)



※2019年福島県市町村別「お達者度」

令和4年度国保特定健診受診率

33.5%

県内13市中13位

令和4年度国保特定保健指導実施率

27.6%

県内13市中10位

皆様の健康づくりを応援するため「いわきの極意」YouTubeチャンネルでは、ご自宅で簡単に取り組めるエクササイズ動画を公開中です！その他各種 SNS でも健康に関する情報を発信中！下記 QR コードからフォローをして最新情報をチェックしよう♪



チャレンジ動画は
YouTube
「いわきの極意」
チャンネルから!

YouTube



X (旧Twitter)



Instagram



facebook



いわき市健康づくり推進課 〒970-8686 いわき市平字梅本21 TEL/0246-22-7442 FAX/0246-22-7570