

# 令和3年度 第1回健康いわき 推進会議

令和3年12月15日（水）

14:00-16:00

アリオス 中リハーサル室（3階）

## 本日の議事

- 1 第20回健康いわき21推進市民大会について
- 2 構成団体における健康づくりの取組みについて
  - ・いわき市の健康の現状について
  - ・健康づくり事業の取組みについて

# 1 健康いわき21推進大会（案）

開催日時：令和4年3月13日（日）

場 所：アリオス小劇場

※詳細は別添資料1参照

## 大会概要

- ・主催：健康いわき推進会議
- ・開催プログラム

市長あいさつ

保健衛生功労者 表彰

健康に関する講演／エクササイズ

ブース展開

血圧測定、血管年齢測定、In-Bodyなど



2

## 健康の現状

# 2 いわき市の健康の現状について

＼県内13市の中で/  
特定健診受診率

**ワースト1位！**

R元年度 国保40-74歳

いわき 34.3%

郡山 38.4%

福島市 43.8%

高血圧  
有所見者

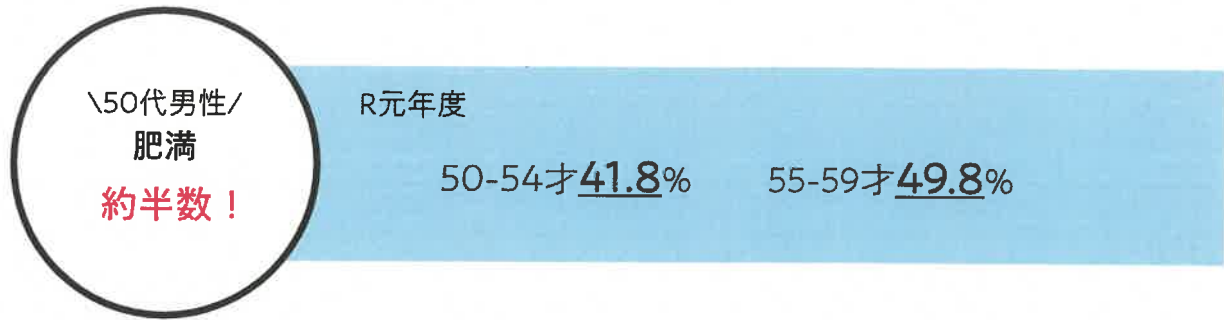
**約6割！**

引用：谷田部淳一先生の資料より

福島県全国 ワースト1位！

3

## 2 いわき市の健康の現状について



4

## 3 健康づくりの市の取組みについて

(1) いわきひとしお 減塩食普及プロジェクト

食

(2) withコロナ YouTubeエクササイズ生配信

運動

(3) いわきっ子生活習慣病予防健診

意識

(4) 特定健診とがん検診

情報

(5) 情報発信「いわきの極意」

5

いわきの

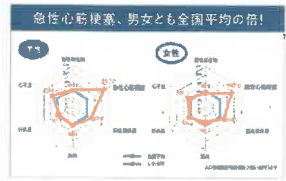
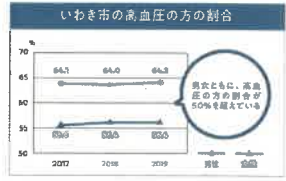
# 減塩食普及プロジェクト

～ひとつまみ、塩を減らすと旨味、ひとしおに～



## いわき市、減塩が苦手でした...

実はいわき市は、塩分の摂取量が全国平均に比べてかなり高く、高血圧症の方や高血圧に関係する疾患、脳卒中や心筋梗塞なども多いのが現状です。高血圧は、市全体が抱える「健康課題」の一つ。農業/水産業が盛んなため、塩気の多い保存食が好まれ、また製造業の現場で働く人たちが多い街でもあり、「大盛り・濃い味付け」を好む地域でもあるのかもしれない。



## ひとしおプロジェクトで、なにをする?

### 1 商品をつくる!



小名浜の水産加工メーカー有明株式会社 上野食品研究所が、常務もとの色などを使って減塩商品をつくりました。たとえば、地域を代表する加工品「さんまのポニー焼」の減塩バージョンなどを製造して市内のスーパーで展開。今後は継続的に社でのスタートですが、次年度以降は、さらに多くのメーカーとコラボし、「ひとしおブランド」の定義を固めます。

### 2 減塩アドバイス



福祉を代表する料理家やいわきの管理栄養士さんやコソボ、家庭でもできる減塩レシピを提案したり、ワンポイントアドバイスを提供していきます。塩を減らして「ダシ」や「スパイス」を増やすことで、減塩でもおいしい料理が作れます。また、いわき市の「いっぴりkitchen」で定期的に提供されている料理も紹介しつつ、そこに知り人たちとともに、減塩を学んでいきます。

### 3 情報をシェア



ウェブサイトやSNSを使って、商品開発や減塩アドバイスの情報を日々更新するとともに、SNS内に、健康づくりに関心する市民のコミュニティを作り、さまざまな情報をやり取りすることで、減塩への意識を高めていきます。また、イベントへの出店を通じて「減塩レシピ」や「減塩食」を市民に食べてもらえるよう場づくりを通じて、広く減塩を普及していきます。



さんまのトマト味噌煮



さんまのトマト味噌ポニー焼き

## 「ひとしお」プロジェクトって?!

ひとしおは、令和5年度から、いわき市健康づくり推進課が始める新しい「減塩食普及プロジェクト」です。いわき市と、市内の事業者、コミュニティセンター、さらには料理家や管理栄養士たちが協力し、いわきならではの減塩商品の製造、地域の食文化をふまえた減塩レシピの発案などを通じて、減塩食には健康に食に関わる機会を創出していきます。

## ひとしおに込めた3つの思い

**いわきの人と塩** 塩がなければ生きていけない。いわきの人と塩は関係が深いです。

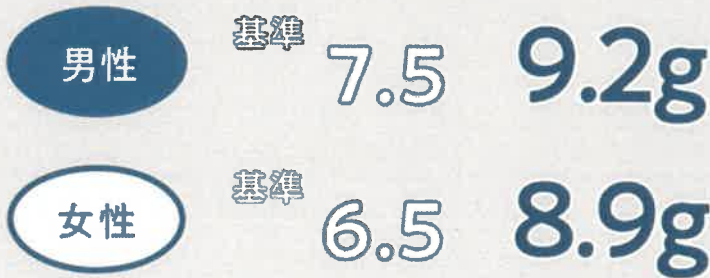
**ひとつまみの塩** ひとつまみの塩でいかに減らしていきましょう。

**塩ひひとしお** 減らすことで、いよりの旨味が増える。減らすのがおもしろい。

## なぜ減塩が必要? ①

## いわきの1日あたり塩分摂取量

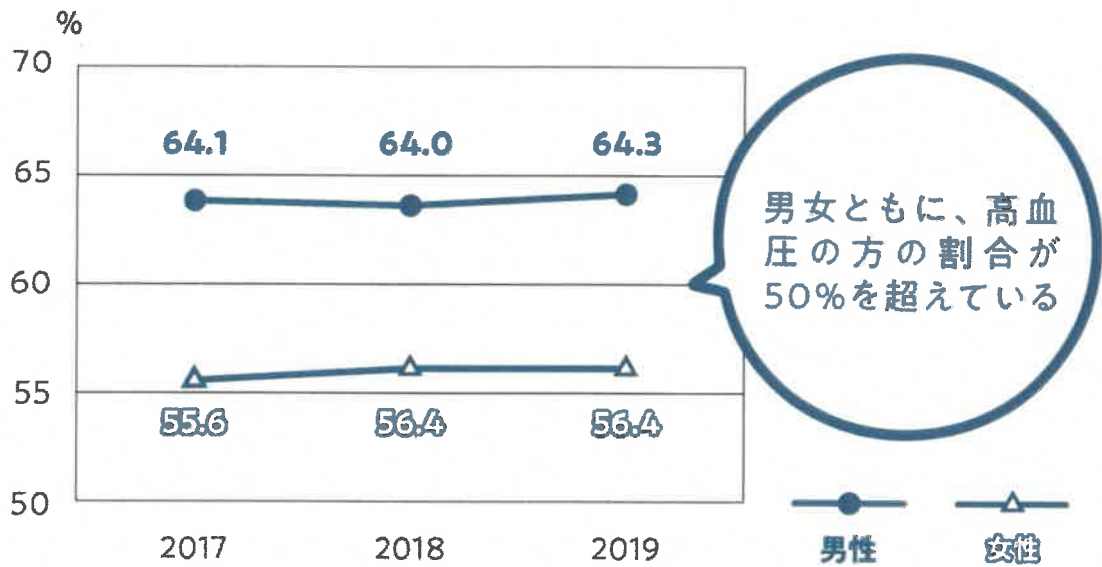
(※単位:g/日 45~49歳)



男女ともに、  
塩分取りすぎ!

## なぜ減塩が必要？ ②

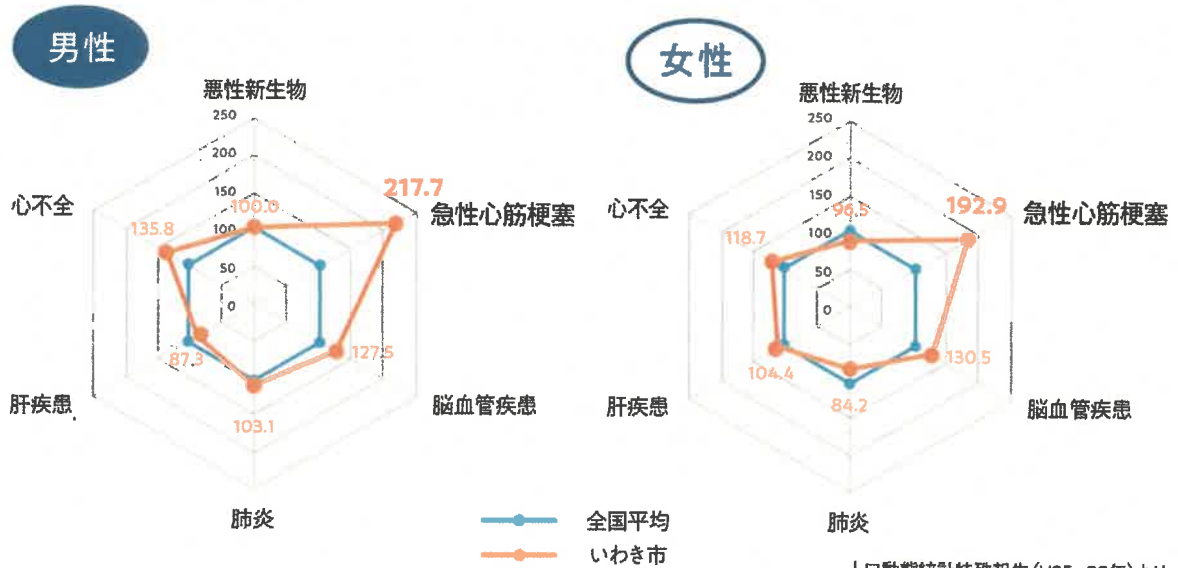
### いわき市の高血圧の方の割合



8

## なぜ減塩が必要？ ③

### 急性心筋梗塞 全国平均の倍！



9

## なぜ減塩が必要？ まとめ

減塩に  
アプローチ！



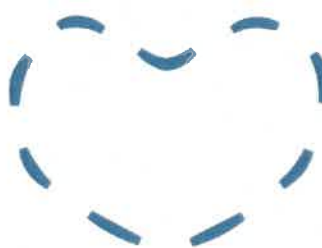
1. 塩分摂取多い！
2. 高血圧の方多い！
3. 急性心筋梗塞、全国平均の倍！

10

## いわきの減塩プロジェクト

今年から  
スタート

いわき



ひとしお

### 1 いわきの人と塩

・人と塩の関係を考え直す

### 2 ひとつまみの塩

・ひとつまみ分の塩を減らしましょう

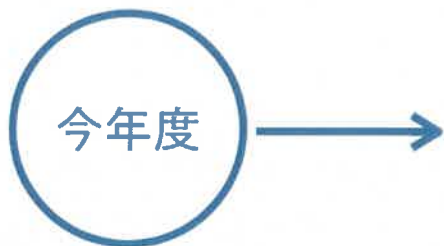
### 3 喜びひとしお

・減らした分、暮らす喜びがひとしお

11

## 展開イメージ

色んな生産者やメーカーさんと、どんどんコラボしたい。  
「ひとしお」ラインナップで、マルトやベニマルさんに  
「ひとしお」のコーナーが設けられるようになって、  
普段の暮らしの中で、おいしい&健康が届られるように



地産地消  
×  
おいしい  
×  
健康

12

今年の商品は、、、？



1.さんまのトマト  
味噌ポーポー焼き

㊦ 上野台豊商店



2.さばのトマト味噌煮




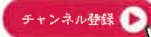
3.常磐白すり身の  
唐揚げ



13

## 毎週 YouTube で一緒に運動しよう!



- 1 週に一度の運動習慣を目指し、**毎週生配信!**
- 2 YouTube なのでご自宅などから**気軽に無料で参加!**
- 3 YouTube を見ながら毎週一緒に**体を動かしましょう!**
- 4 検索か QR でチャンネル登録を!  



「いわきの極意」は、いわき市役所健康づくり推進課が展開する健康プロジェクトです。健康に関する情報(ヒント)を探り、発信し共有していくことで、お一人おひとり、更にはいっしょに健康づくりをすすめています。



例えば、こんな種類が  
毎週、運営わりで!

### 運動メニュー

<b>ヨガ</b> ①	<b>筋トレ</b> ②		
<b>いわきFC</b> ③	<b>歩き方</b> ④	<b>社交ダンス</b> ⑤	<b>太極拳</b> ⑥
<b>ベリーダンス</b> ⑦	<b>ストレッチ</b> ⑧	<b>簡単フィットネス</b> ⑨	<b>フラダンス</b> ⑩

新型コロナウイルス感染症により、私たちの暮らしは大きく変わりました。以前のように、自由にごくへ出かけたり、みんなで集まったりすることは、今後も感染状況によっては難しい時もあるかもしれません。それでも、健康の大きな要素の一つである「運動」する機会を、新型コロナウイルスの感染拡大の有無に関わらず、週に一度、決まった曜日の決まった時間に、毎週運営わりで様々なエクササイズの種類をお送りし、YouTube 生配信で体を動かす機会をお送りします。アーカイブも設けますが、せっかくの生配信。是非、リアルタイムで一緒に体を動かしましょう。質問や感想をチャットで送って頂ければ、講師の皆さんがアドバイスしてくれます。そして、願はば見ませんが、きっと他の誰かも、あなたと一緒に体を動かし、気持ちのいい汗をかいています。コロナに負けず、週に一度はみんなと一緒に体を動かし、健康を目指していきましょう。


「いわきの極意」チャンネルは、運動だけじゃない! 食や健康に関する情報もどんどん公開していきます! 是非、チャンネル登録を!

## YouTube生配信

### 概要

コロナ禍にあっても、健康の大きな要素の一つである「運動」の機会の提供として、毎週金曜の夜、様々な講師によるエクササイズ生配信を行っています。

### 現状

- ・令和3年7月スタート
- ・チャンネル登録者数：393人
- ・配信動画数：47本
- ・視聴回数：1.5万回

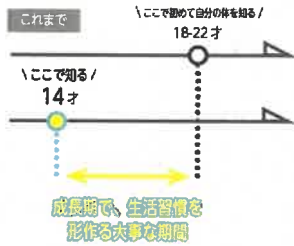


# いわきっ子 生活習慣病予防健診

ねらい

## 14歳の“今”を知る

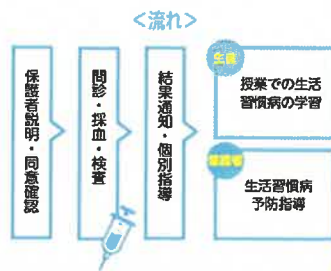
コレステロールや血糖値って聞いたことありますか？大人になると、健康診査で測定するんですが、大人になった皆さんの体は、今の生活習慣の積み重ねから作られています。大人になる前から、自分の体の“今”を知ること、健康に関する意識を高めたり、毎日の生活習慣を見直さずかけにしていきたいと思います。



方法

## 貧血検査に併せて実施

中学2年生になると、「貧血検査」を行います。その際に「採血」を利用する形で、コレステロールや血糖値も検査するものです。一度の採血を目一杯利用して、貧血だけでなく、生活習慣由来の項目も検査し、若いうちから、自分の体に興味を持ち、向き合い、日々の暮らしを見つめ直しましょう。



## 自分の体の今が分かったら...

健康授業



えっ?! 脂肪ってこんなに重い?!

自分の体の数値が分かった状態で、健康授業で健康への興味関心やセルフケアについて学び、高めていきます。実際と同じ重さの「脂肪模型」を持って体感するなど工夫を凝らしています。

健康への興味関心  
セルフケア能力 UPI!



おやつって、結構、カロリーあるんだ...

生活習慣や予防の大事さを学びつつ、普段の生活での食事や“おやつ”についても、カロリーや塩分、糖分など、栄養成分表示を見ながら、適切な目安を学び、日々の暮らしに活かします。

こんな効果も!

## 子から親へ 家族で健康

自分の体の今を知り、運動/食事/おやつなどに関する知識を得た生徒の皆さんが、授業で学んできたことを、ご家庭で親や兄弟に話してくれたら...  
より良い生活習慣が家族に広がり、家族ぐるみでのより健康的な暮らしにつながります。  
是非、家族の皆さんに話してくださいね。

## みんなで健康に!



いわきっ子生活習慣病予防健診事業は、令和2年度から始まった事業です。  
R2 5校 478名  
R3 6校 500名  
の皆さんに実施しました。  
今後どんどん拡充していきたいと考えています。

いわき市 健康づくり推進課

健康に関するプロジェクト「いわきの健康」

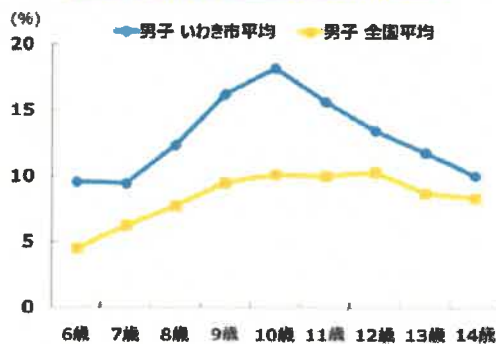


## いわきの子どもの健康状況

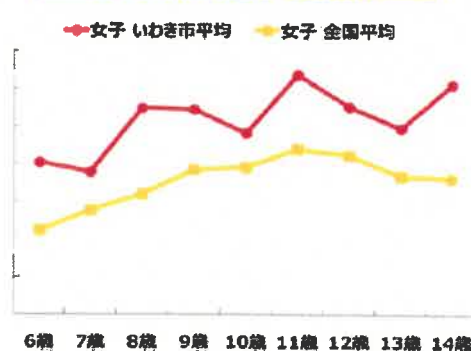
### 3. 市の取組み (3)いわきっ子

(H30いわき市保健統計より)

#### 男子小中学生の肥満割合



#### 女子小中学生の肥満割合



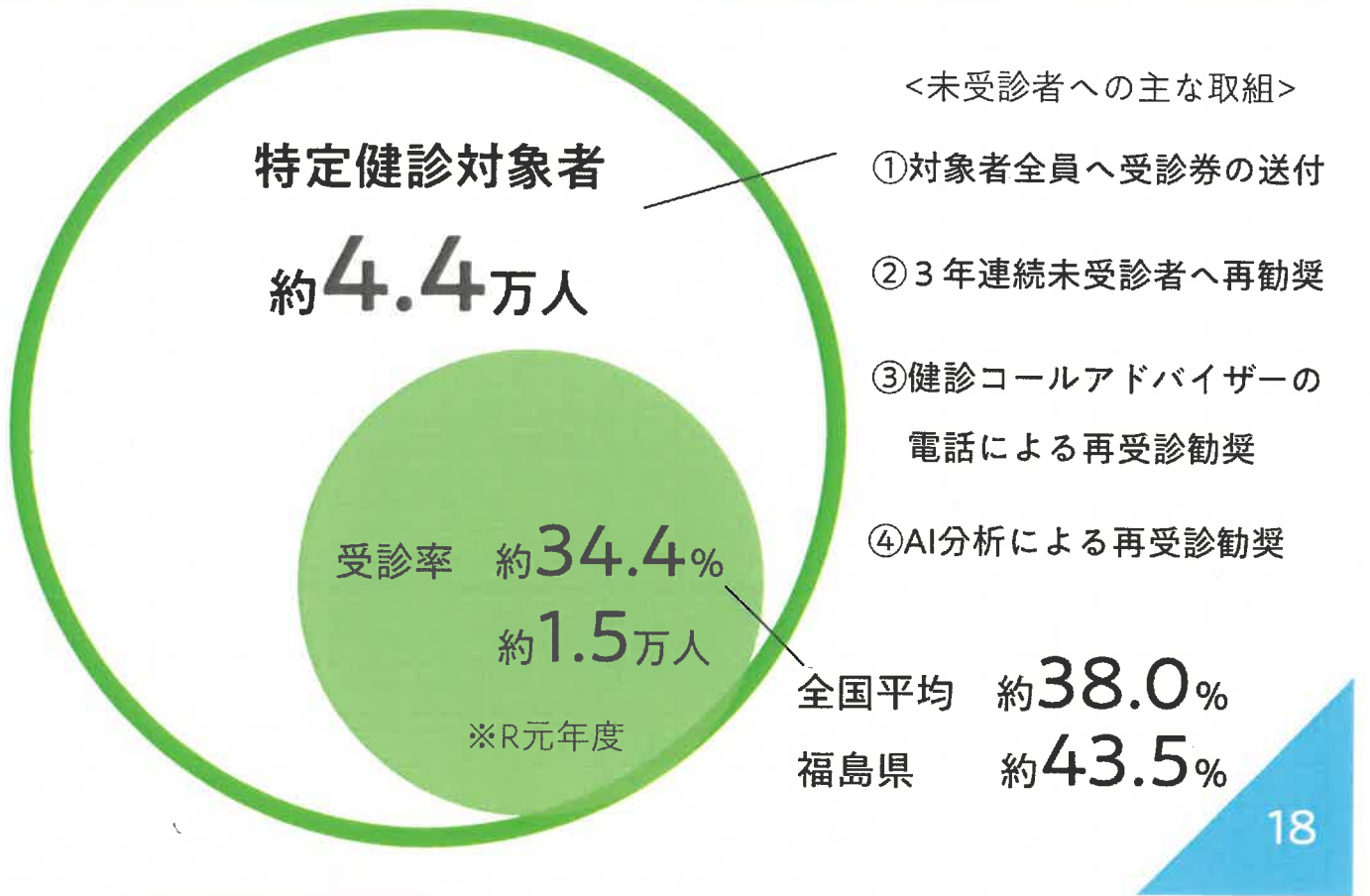
<R3 いわきっ子の検査結果概要>

中性脂肪

120以上 : 88 / 441名  
19.8%

HbA1c

5.6以上 : 81 / 441名  
18.2%



がん検診

R1がん検診受診率 (単位：%)

	胃	肺	大腸	子宮頸	乳
いわき	17.9	21.3	15.2	12.0	13.9
県平均	27.0	32.8	27.1	25.1	26.4

<検診率向上の主な取組>

- ①対象者及び過去2年に検診受診歴がある方へ受診券を送付
- ②R2から社会保険加入者も含めた受診券送付者の拡大
- ③子宮頸がん検診（21歳）、乳がん検診（41歳）の方へ無料クーポン送付
- ④3歳児健診時に、子宮頸がん検診の受診勧奨
- ⑤からだが見えるおでかけ測定会の実施



「いわきの極意」は、健康に関する極意（ヒント）を探り、発信／共有していくことで、お一人おひとり、更には、いわき全体で健康に近づいていくことを目指すプロジェクトです。

各種SNS



委員の皆様も、是非、ご協力お願いします！

