

いわき市の取り組みを紹介します

いわきの極意／いわきひとしお

自宅で！職場で！運動習慣づくりを始めてみませんか？



コロナ禍で運動する機会が減っていませんか？運動は始める「きっかけ」と「継続する」ことが大切です！

いわきの極意YouTubeチャンネルでは、ウォーキングやヨガ、ストレッチなど、さまざまな動画を配信しています。運動時間も短いものから長いものまで揃えています。ご自身の興味に合わせて使ってくださいね！

いわきの極意YouTubeチャンネル

▶二次元コードを読み込むか、YouTubeから「いわきの極意」で検索！



健康づくりサポートセンターも活用しましょう！

ゆったり館内に開設した同センターの利用者を募集しています。一人一人の健康状態に合わせた運動プログラムで、健康づくりの習慣化を目指します。

- ▶利用期間 10月1日(土)から最大5ヵ月間の11時から20時まで
- ▶対象者／定員 高校生を除く18歳以上の方／50人
- ▶申し込み方法 同センターへ電話（☎43-0801）またはファクス（FAX43-0804）で
- ▶申込期限 9月16日(金)



「食」からの健康づくりで減塩に取り組みましょう



海産物や農産物に恵まれる本市では、保存性を高める手法として塩や醤油を多く使ってきました。長期間おいしく食べる技術に長ける一方で、塩分摂取量が男女共に基準値を大きく上回り、高血圧を起因とする病気への不安も。

減塩は健康なカラダ作りにとっても大切です。本市では「地産地消×おいしい×健康」をコンセプトに「いわきひとしお」プロジェクトを始めました。市民の皆さんと一緒に減塩に取り組みます！

「ひとしお」に込めた思い

いわきの人と塩の関係を考え直す ひとつまみの塩を減らすことで健康に 塩を減らした分、いわきの食材が活き、喜びもひとしお

1日当たりの塩分摂取量
いわき市 基準

男性 9.5g 7.5g
(※1) (※2)

女性 8.8g 6.5g

- ※1 令和3年度いわき市けんしん結果より引用。
- ※2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より引用。

健康情報発信中！

減塩レシピも公開中！
フォロー待ってます！！



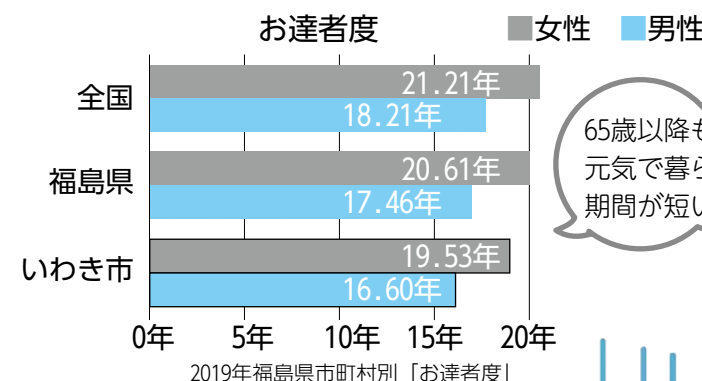
Instagram Twitter Facebook

9月は健康増進普及月間！

健やかに康らかに

長生きしてほしい。そしてただ長生きするだけでなく「健康で」長生きしてほしい。本市の健康状態を確認し、健康で生き生きと暮らすためのヒントを一緒に探してみませんか？

〇お問い合わせ 健康づくり推進課健康政策係 ☎22-7442



65歳以降も元気で暮らせる期間が短い

本市では、心疾患や脳血管疾患になりやすい人が多く、また、65歳以降も元気に自立して暮らせる期間（お達者度）が県内13市中最低位と、いわき市民の健康指標は低迷しています。健康長寿なまちづくりを進めていくためには、食生活や運動など、生活習慣の改善を図ることが大切です。

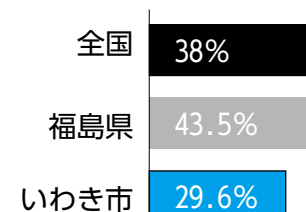
本市は県内13市中、心疾患では男性ワースト2位、脳血管疾患では男性ワースト3位（※）！病気になりやすい状態の人が多くいます

※厚生労働省「平成25～29年人口動態保健所・市町村別統計」より引用。

いわき市の特徴

- 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

令和2年度
国保特定健診受診率



健診を受けることから始めよう！

詳しくはコチラから。または「国保特定健診」で検索



市HP

健康づくりの第一歩は健診受診にあり！

- メタボ判定基準
- 腹囲またはBMI
 - 高血圧
 - 高血糖
 - 脂質異常



特定健康診査（特定健診）は、メタボリック症候群（メタボ）をはじめとした生活習慣病を予防・改善するための健診です。昨年度の結果では、いわき市民の3人に1人がメタボ、またはメタボ予備軍でした。

3人に1人がメタボ、メタボ予備軍？！