

# 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、R4年度の学校保健統計調査の結果、「肥満傾向児」が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」の子どもの数も過去最多となり、虫歯の割合も全国平均より多いという結果が出ています。



### 子どもの課題

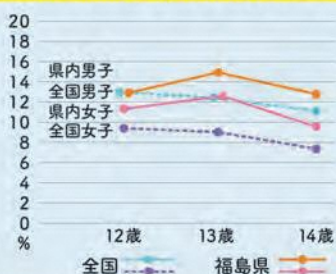
- ① 「肥満傾向」の割合が高い
- ② 「裸眼視力1.0未満」の割合が高い
- ③ 虫歯の保有率が高い

### 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

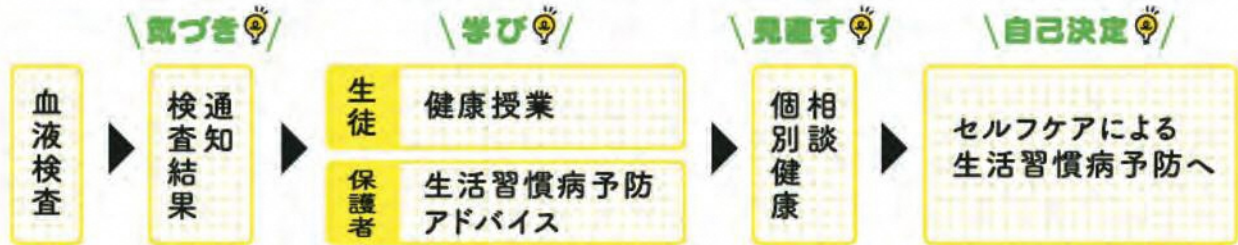


虫歯の割合



# 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。



## R2~5年度 中学2年生 血液検査の結果

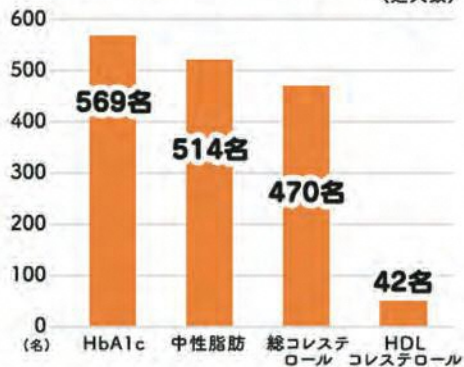
市内35校 2,435名の生徒のみなさんを検査しました。  
再検査を要する「予防指標範囲外」の人数が全体の約半数いることがわかりました。

### 気づき



### 「予防指標範囲外」の内訳

(延人数)



### 学び 健康授業の様子

「血管の模型」「ペットボトルに含まれる砂糖の量」「脂肪の模型」などを使い、見て・触って・感じて・考える授業に取り組んでいます。



血管の模型

### 授業後アンケート 回答者 266名(R5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?



### 見直し

#### 保健師・栄養士による個別相談

R2~5年度 実施校 38校  
相談者数 273名 (生徒・保護者)

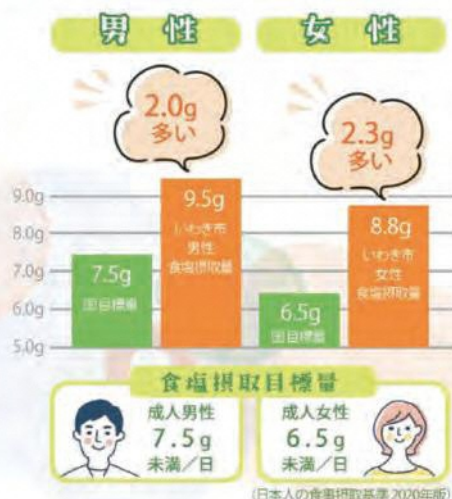


いわきの皆さん!

# 塩分 摂りすぎです!



## 一日あたりの食塩摂取目標量 /



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  
減らしてみましょう!



### 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

日々の取り組みが  
ポイントに  
なります!

令和6年度

いわき

# 健康 チャレンジ 事業



あなたの日々の  
健康づくりを  
ポイントで応援!  
毎日続けて、  
健康と  
お得な特典を  
手に入れよう!

運動習慣

健康的な  
食事

体重や  
血圧を測定

健康診査  
受診など

## いわき健康チャレンジ事業の参加方法

○実施期間  
令和6年  
6月1日から  
令和7年  
3月1日まで

○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」を申請できます。記録した台紙を下記窓口で持参してカードを手に入れてください。



### 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170以上  
県内は1,700以上  
※2022年11月末時点

# 月のチャレンジ

記入台紙

2枚目以降の台紙の貼付け欄

✂  
キ  
リ  
ト  
リ  
✂

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	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	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	/	<b>A 今月の 毎日ポイント合計</b> ✓ <input type="text"/> ×50 ポイント 合計 <input type="text"/> ポイント			
6		kg	/	13		kg	/	20		kg	/	27		kg	/				
7		kg	/	14		kg	/	21		kg	/	28		kg	/				
✓合計			/21	✓合計			/21	✓合計			/21	✓合計			/21				

## 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**  
 ✓  ×1,000  
 ポイント  
 合計   
 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**  
 ✓  ×200  
 ポイント  
 合計   
 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

	お名前	✓
紹介した方		
紹介してくれた方		

**D 今月のお友達  
ポイント合計**  
 ✓  ×200  
 ポイント  
 合計   
 ポイント

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

前月の 繰越
ポイント

今月の合計 A+B+C +D+E
ポイント

現在の 総ポイント
ポイント

健康だより

# いわきの極意の康健

## いわきの極意とは？

さまざまな健康指標で低迷するいわき市。ヘルスケアプロジェクト「いわきの極意」は、県内 59 市町村で 1 番の健康なまちを目指した取り組みです。「健康とは?」、「ヘルスケアとは?」、市民の皆様と一緒に健康の極意（ヒント）を探しながら、健康エクササイズ動画や健康に関する情報を発信しています。

## YouTube動画配信

「いわきの極意」YouTubeチャンネルでは、いわきの極意受講生「ちあき」がさまざまな講師の方から健康の極意を学んでいく企画「ちあきチャレンジ企画」などを公開しています。

受講生 ちあき  
(いわき市在住)



## 現在公開 されている動画を 一部ご紹介♪

ヨガ

ピラティス

全身発声

体操

### いわきおどり



睦みどり先生

「いわきおどり」で楽しくエクササイズできる動画です。皆さんもぜひ、自宅で「どんわっせ!」してみてください♪

### フラでロコモ予防



佐々木美穂先生

加齢や運動不足が原因で「立つ」、「歩く」といった動作が困難となる症状「ロコモ」を予防するため、フラで楽しく運動を始めませんか？

### ウォーキング&ダンス



ドニー坂本先生

世界的ダンサーのドニー坂本先生の考案した、スタイルが良くなるウォーキングやうちわを使ったディスコ風ダンスでレッツエクササイズ♪

### 肩こり&腰痛解消ストレッチ



佐藤敬人先生

デスクワークで肩こりに悩んでいる人も多いはず・・・休憩時間に椅子に座ったままできる効果的な肩こり解消ストレッチをご紹介します♪



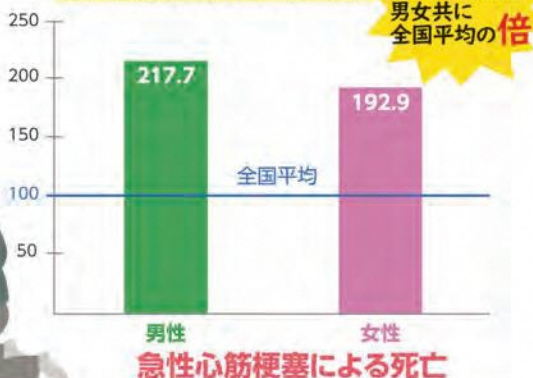
健康に関するさまざまな動画を随時配信中！

# いわき市の健康状態

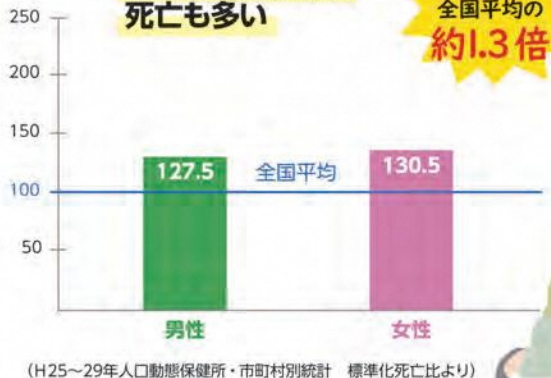
「心疾患」、「脳血管疾患」による死亡割合、「メタボ率」、「塩分摂取量」など…様々な健康指標で低迷するいわき市。健康で元気に暮らしていくためには、日々の健康づくり、そして、けんしん受診が大切です。自分の健康に慢心せず、日々の生活から、健康づくりをはじめませんか？

## 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



### 脳血管疾患による死亡も多い



## メタボ率

区分	男性	女性	合計
全国	51.22%	17.89%	32.15%
福島県	53.38%	21.20%	35.60%
<b>いわき市</b>	<b>55.19%</b>	<b>20.79%</b>	<b>35.44%</b>
県内13市中ワースト	3位	9位	7位

特に  
男性のメタボ率  
が半数以上  
と高い!

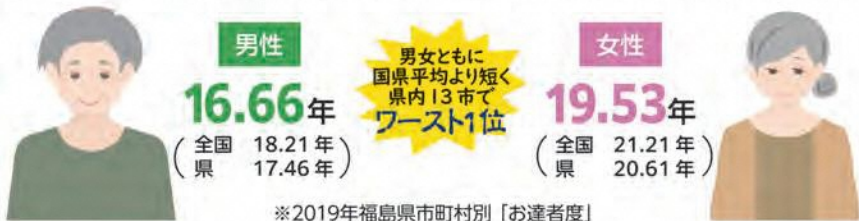
※令和2年度福島県国民健康保険団体連合会DATA LANDより

## 塩分摂取量(1日あたり)



## 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)



## 令和3年度国保特定健診受診率

**31.9%**  
県内13市中13位

## 令和3年度国保特定保健指導実施率

**15.9%**  
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!



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