

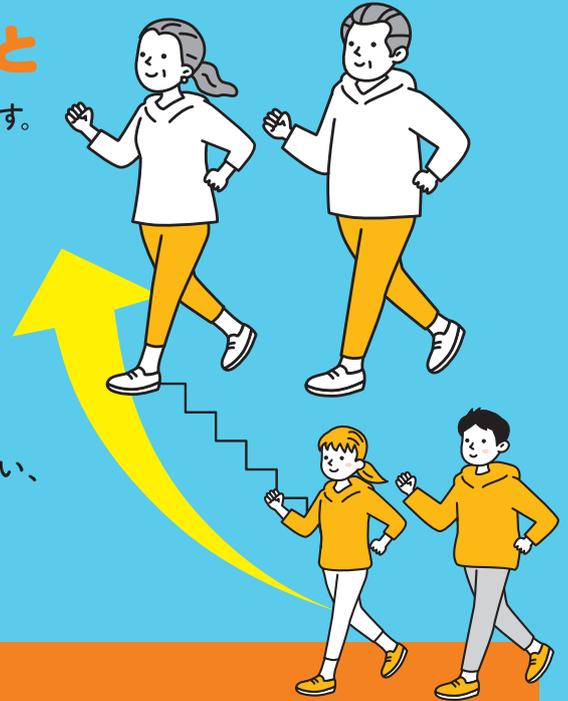
中学2年生から始まる健康づくり

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重要な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・健康授業・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、R6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」の子どもの割合や、むし歯の割合も全国平均より上回っています。

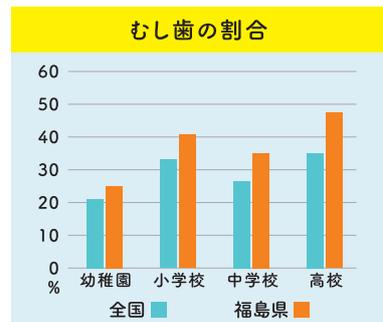
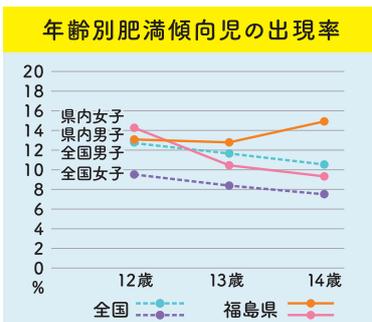


子どもの課題

- 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 むし歯の保有率が高い

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



R6年度 学校保健統計調査報告書より

事業内容

いわき市の中学校では、2年生時に学校で「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。



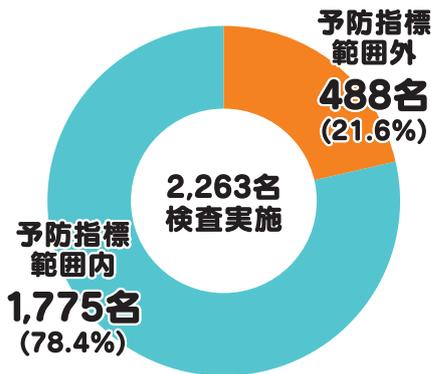
R7年度 中学2年生 血液検査の結果

気づき

市内37校 2,263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2割**いることがわかりました。

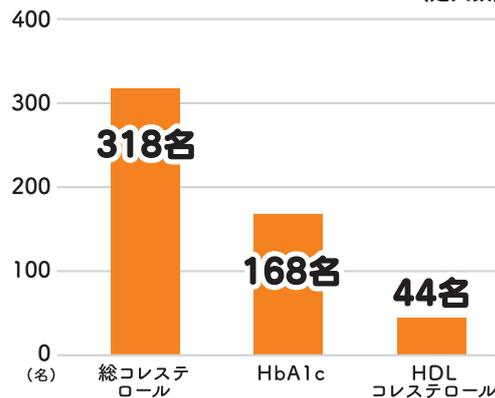
血液検査結果

(実人数)



「予防指標範囲外」の内訳

(延人数)



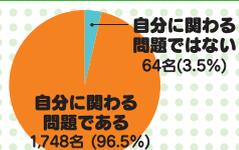
学び

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 1,812名(R7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

R7年度 実施校 18校
相談者数 96名 (生徒・保護者)



けんしんで あんしん



福島中央テレビ
アナウンサー
小野 紗由利
(いわき市出身)



テレビユー福島
アナウンサー
佐藤 玲奈
(いわき市出身)



「何もなくて安心」
「早めに見つかって安心」につながる！

「けんしん」は受けた人だけが
手に入れられる”安心チケット”



「いわき市 けんしん」で検索！

いわき市 けんしん | 🔍

詳しくはこちら▼



発行：いわき市健康づくり推進課 TEL：0246-22-7448

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 百年構想リーグ & 2026/27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8年2月8日(日)～配布開始)
「明治安田 健活ブース」を開設しない日もありますので、ご注意ください。

裏のページを切り取って参加することも可能！



- 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
- ・ベジチェック®測定
- ・最寄り駅等からスタジアムまで徒歩で来場

5pt
5pt
5pt

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
- ・明治安田Jリーグウォーキング参加

50pt
50pt

イベント開催日程は決まり次第、お知らせします。

参加特典

通算200ポイント以上獲得した方は、
2026/27シーズン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**できます！

賞品例

- ・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『みんなの健活プロジェクト』連携企画

健康
だ
よ
り



いわき市役所健康づくり推進課です。

突然ですが、皆さんはご存知ですか…？

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
〈日本人の食事摂取基準 2025年版 / R6年度市健診結果より〉

国目標量

成人男性 7.5g 未満/日
成人女性 6.5g 未満/日

いわき市男女別食塩摂取量



男性 9.4g /日
1.9g 多い!



女性 8.8g /日
2.3g 多い!

日々の食卓から

ひとつまみのしおを減らそう

減塩のレシピやアイデアなどを
「いわきひとしお公式HP」で公開中!

食塩の多い調味料は、
少ない調味料に置き換えたり、
組み合わせて使ってみよう!

- 1 まずは、いつも使っている調味料の食塩の量をチェック!
- 2 いつも使っている調味料を減塩調味料に変える
- 3 冷ややっこにかけるしょうゆ→ポン酢+薬味
- 4 ギョーザにつけるしょうゆ・ラー油→酢+こしょう
- 5 野菜炒めの味付けに塩・コショウ・しょうゆ→焼き肉のたれやドレッシング

「いわきひとしお公式ホームページ」



“いわきひとしお”とは

減塩レシピ

ひとしおLab/減塩レシピブック

なぜ減塩?

減塩アイデア募集!

健康
だ
よ
り



1人あたり
エネルギー
223Kcal
食塩
1.5g

材料 3人前

- | | |
|------------------|------------------|
| トマト・・・1個(150g程度) | ◆焼き肉のたれ・・・大さじ3 |
| 豚ひき肉・・・100g | ◆中華だし(顆粒)、豆板醤 |
| 木綿豆腐・・・1丁(300g) | ・・・・・・各小さじ1 |
| 長ねぎ・・・1/2本 | ◆ごま油・・・大さじ1 |
| ◆おろし生姜、おろしにんにく | ◇水溶き片栗粉 |
| ・・・・・・各小さじ1/2 | ・・・片栗粉大さじ1、水大さじ2 |

トマト麻婆豆腐

作り方

- ① 豆腐とトマトは1.5cm角に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにひき肉、長ねぎ、トマト、◆の調味料を全て入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分間加熱する。
- ③ レンジから取り出し、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に豆腐を入れ、再びラップをかけて3分加熱し、レンジから取り出したら全体を軽く混ぜ合わせる。

※お好みで糸とうがらしや小ねぎを振りかけて。

ひとしおポイント

トマトの旨味&焼肉のたれを万能調味料として活用!

豆苗のふわたまマヨ炒め

作り方

- ① 豆苗は根の部分を切り落とし、2等分の長さに切る。
- ② ハムは半分に切り、さらに1cm幅に切る。
- ③ ボウルに卵を割りほくし、マヨネーズ大さじ1を加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンにマヨネーズ大さじ1をのせて火にかけ、①・②を加え、マヨネーズが馴染むまでさっと炒める。
- ⑤ ④をフライパンの端に寄せ、中央に③の卵を加えて炒め、卵が半熟のうちに全体を混ぜ、仕上げに◆を加えてさっと合わせる。



1人あたり
エネルギー
192Kcal
食塩
0.7g

材料 2人前

- | | |
|------------|--------------|
| 豆苗・・・1パック | マヨネーズ(炒め用) |
| 卵・・・2個 | ・・・・・・大さじ1 |
| マヨネーズ(卵用) | ハム・・・1枚 |
| ・・・・・・大さじ1 | ◆粉チーズ・・・大さじ1 |
| | ◆黒こしょう・・・少々 |

ひとしおポイント

卵にマヨネーズを加えて炒めると、ふんわり柔らかく、粉チーズと黒こしょうのアクセントでおいしい♪



1人あたり
エネルギー
505Kcal
食塩
1.3g

材料 2人前

- | | |
|----------------|----------------|
| 牛肉(薄切り)・・・150g | ◆トマトケチャップ |
| 玉ねぎ・・・1/2個 | ・・・・・・大さじ1 |
| トマト・・・大1/2 | ◆ウスターソース |
| マッシュルーム | ・・・・・・小さじ1と1/2 |
| ・・・・・・2個 | ◆コンソメ |
| 薄力粉・・・大さじ1 | ・・・・・・小さじ1/2強 |
| サラダ油・・・大さじ1/2 | ◆水・・・60ml |

トマトたっぷりハヤシライス

作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルーム(生の場合)は薄切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、トマトは1.5cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 牛肉、トマトも加えてさっと炒め、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ⑤ ◆の調味料を加え、トロミが付くまで中火で5分程度煮詰める。

※豚肉でも美味しく作れます。ごはん180gで計算

ひとしおポイント

ケチャップ&トマトのダブル使用で、旨味・満足感UP!

1人あたり
エネルギー
206Kcal
食塩
1.3g



材料 2人前

鶏ひき肉……………100g 片栗粉……………大さじ1強
絹ごし豆腐……………60g サラダ油……………小さじ2
玉ねぎ……………1/5個 ◆めんつゆ……………小さじ1と1/2
はんぺん……………30g ◆みりん……………小さじ1/2
長ねぎ……………1/2本

お豆腐つくね ねぎま風

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、はんぺんは1cm角に切り、ビニール袋に絹ごし豆腐、鶏ひき肉、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 付け合わせの長ねぎは、4cmの長さに切る。
- ③ 袋から①を取り出しながら小さめの小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を敷いて中火で熱し、③のをせ、両面に焼き目をつける。
- ⑤ 焼き目がついたら、長ねぎを入れて蓋をし、弱火で5分ほど加熱する。
- ⑥ 中まで火が通ったら◆の調味料を入れて味を絡める。

※お好みで大葉を巻いたり、いりごまをふっても。

ひとしおポイント

ふわふわつくねの秘密は、はんぺん！こんがり焼いたねぎと一緒に「ねぎま」風に。表面にほんのり味付けで、十分美味しい！

野菜たっぷりトマトキーマ

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ○の野菜を食べやすい大きさに切り、うすく油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。(季節の野菜をお好みで)
- ④ フライパンに油をひき、②の材料をしんなりするまで炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を加えて火が通るまで炒めたら、カレー粉を加えて全体になじませる。
- ⑥ ①のトマトを加えてさっと炒めたら、◆の調味料を加えて煮立たせる。
- ⑦ 火を弱めてルウを加え、とろみがつくまで軽く煮詰めたら、皿にごはん、キーマ、蒸し焼きにした野菜を盛り付ける。

※トマト缶を使う場合には、1/2缶(150g)で。ごはん180gで計算

ひとしおポイント

1日分の2/3の野菜が摂れる！トマトベースのやさしいカレー。

1人あたり
エネルギー
688Kcal
食塩
1.6g



材料 2人前

豚ひき肉……………140g ◆コンソメ顆粒……………小さじ1
玉ねぎ……………140g ◆トマトケチャップ……………大さじ1
トマト……………大1個 ◆水……………100ml
にんにく、しょうが カレールウ……………1かけ
……………各1かけ
カレー粉……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1 の野菜……………150gくらい

1人あたり
エネルギー
90Kcal
食塩
1.1g



材料 4人前

トマト……………大1個 ◆しょうゆ……………小さじ1と1/2
○えのき……………40g ◇水溶性片栗粉
○水煮たけのこ……………20g ……片栗粉小さじ2、水大さじ2
○きくらげ(乾)……………2g 卵……………1個
○絹ごし豆腐……………1/4丁 ☆コショウ……………少々
ごま油……………大さじ1/2 ☆お酢……………小さじ2
水……………500ml ☆ラー油……………適宜
◆中華だし(顆粒)……………小さじ1 小ねぎ……………お好みで

具だくさんのトマト酸辣湯

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。○の食材は5cmの長さになるように、水で戻したきくらげとたけのこは細切り、絹ごし豆腐は細めの短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、えのきをさっと炒めたらトマトを加え、水気が少し飛ぶまで炒め、たけのこ、きくらげも加える。
- ③ ②に水を加えてひと煮立ちしたら◆と豆腐を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 再び煮立ったら、溶き卵を流し入れてよく混ぜ、☆の調味料で味を調える。お好みで小ねぎをちらす。

※春雨を加えれば、さらにお腹も満足！

ひとしおポイント

たっぷり具だくさんの酸っぱいスープ。ラー油をあと掛けにすれば、小さなお子様も！

いわき市 健康づくり推進課

TEL 0246-22-7442

E-mail kenkodukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

減塩のコツや様々なレシピを掲載中！

いわき ひとしお

