

ふくしま健康応援だよりの活用について

福島県相双保健所（保健福祉事務所） 健康増進課

福島県相双保健所（保健福祉事務所）では、福島県の健康状態や健康づくり・食生活改善に向けた取組を発信するために、「ふくしま健康応援だより」を発行しています。
 応援だよりは、当所のホームページからダウンロードできますので、卓上メモやポスター、チラシの作成等にぜひご活用ください。



ふくしま健康応援だよりはコチラ！

応援だより Vol.1 | R6.6発行

- みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満
- 「おいしく減塩」無理なく続けることが大切です

令和6年6月発行「ふくしま健康応援だよりVol.1」
 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

6月は食育月間です！おいしく減塩をはじめましょう！

第三次健康ふくしま21計画 重点スローガン
みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位！
 多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。

項目	値
1. 肥満率	74.1%
2. 喫煙率	19.2%
3. 食塩摂取量	109.6g
4. がん罹患率	212.9
5. がん死亡率	118.9

減塩生活を
実現しよう!!

日本の食塩摂取目標値(1日あたり)

性別	目標値
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満

食塩のとり過ぎは、**高血圧から動脈硬化、さらに心・脳血管疾患につながります！**
 やっていませんか？ 食塩をとり過ぎてしまう食行動

福島県民の食行動
 働き盛り(60歳未満)で肥満の人の特徴が明らかになりました

特徴	課題
1. 望ましくない食習慣 ①食べる速さがいやい ②満腹になるまで食べる ③野菜を食べる頻度が少ない ④料理をしない	1. 食べすぎ
2. 減塩に対する行動 ①ラーメンや麺類の汁を全部飲む ②味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩をかけて食べる ③濃い味付けのものを好んで食べる	2. 野菜の摂取不足
	3. 食塩の過剰摂取

令和4年度福島県食生活実態調査(食生活実態調査)分析結果、20

福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課
 TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139

「おいしく減塩」
無理なく続けることが大切です

料理するときの工夫

- 味付けは「ちよつとうす味」でストップ
- うま味、醤油、辛みを利用する
- 汁物を具たくさんにする

具たくさんのおみそ汁にする
塩分を約20%カット

1日1回は食べよう
ごちそうみそ汁 たんぱく質も加えて うま味アップ!

食べるときの工夫

- 減塩調味料等を活用する
- 醤油やソースはかけずに、つける

たしのうま味 たっぷり 福島県産野菜 たっぷり

「かける」を「つける」にすると
塩分を約70%カット

「さら」に

ペジ・ファーストで野菜を食べよう！
野菜に含まれるカリウムが塩分を外に出す働きをする

食事は量は、**腹八分目!**
せつかつくす味で作っても、食べ過ぎれば食塩のとり過ぎにつながってしまうため、注意

「ふくしま健康応援メニュー」を御活用ください

減塩や野菜の摂取量に配慮した「ふくしま健康応援メニュー」を公開中!

ごちそうみそ汁のレシピは6月中旬に公開予定!

ご家庭で作って・食べて、「おいしく減塩」をはじめましょう

令和6年6月発行「ふくしま健康応援だよりVol.1」
 福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課
 TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139

応援だより Vol.2 | R6.12発行

- 第三次健康ふくしま21計画 3つの重点スローガン
- 第一弾 適塩からチャレンジ!

令和6年12月発行「令和6年ふくしま健康応援だよりvol.2」
 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課 ☎0244-26-1138

第三次健康ふくしま21計画 3つの重点スローガン!

今、福島県の健康課題が注目されています

項目	現状	目標
食塩摂取量	全国ワースト2位 74.9%	2025年度食塩摂取目標値
喫煙該当者	男性全国ワースト1位 女性全国ワースト2位	2025年度喫煙率削減目標値
メタボ該当者	全国4位 R2中受診率データ	

福島県が「推す」7つの生活習慣

できることから始めよう!

1. 食生活: 野菜からゆっくり食べることで、減塩を促進しよう
1日当たり、野菜350g以上・食塩0.5gまで
2. 運動: 毎日8,000歩!習慣的な運動を心がけよう
3. 適正体重: 適正体重について知ろう・維持しよう
適正体重: BMI18.5~25 BMI(体重kg)÷身長(m)の2乗
4. 適正飲酒: お酒の飲み過ぎに注意しよう
1日当たりの日本酒は1杯、ビールは1杯(500ml)まで
5. 禁煙: タバコから自分と周囲の人を守ろう
6. 睡眠: 質の高い十分な睡眠をとろう
睡眠時間の目安(1時間~1時間30分)以上、4時間~4時間30分
7. 健診検診: 健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を定期的に行う

令和6年12月発行「ふくしま健康応援だよりvol.2」
 福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

「みんなでチャレンジ」
減塩・禁煙・脱肥満

第一弾 適塩からチャレンジ!

適塩とは、県民一人ひとりが適量の塩分摂取につながるための取り組みのことをいいます。

- 食塩摂取量の1日あたりの目標値は、20歳以上の**男性7.5g未満、女性6.5g未満**、
- 高血圧やCKD(慢性腎臓病)の重症化予防を目的とした量は6g未満
- 「厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020版」

ポイントは「おいしく減塩」
 本県の豊かな発酵文化である味噌・醤油等のうま味を生かし、無理なく続けることです

「調理編」作り方で食塩カットしよう!

1. 調味料に含まれる食塩量を知ろう!
しょうゆ、みそ、ドレッシング、ソースに含まれる食塩量をチェック=
2. 調味料を生かそう!
酢やレモン、かんきつ類で味付けに酸味をプラス=
3. 天然食品でだしをとろう!
こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しシイタケなどからは、塩分が少なくても美味しく感じる「うま味」があります=
4. 旬の食材を選ぼう!
5. 香辛料・香味野菜・雑実類を活用しよう!
●香辛料 カレー粉、からし、わさび、とうがらし、しょうがなど
●香味野菜 しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど
●雑実類 ごま、くるみ、ピーナッツなど

「ふくしま健康応援メニュー」について
 QRコードよりご覧ください。

県民のみなさま! 適塩チャレンジにどうぞお役立てください