



けんこうづくり
カレンダー



受ける、知る、深める、守る

施設健診
がん・女性検診

生活習慣病
フレイル予防
保健指導



運動教室
栄養教室



集団健診

こころの講座



健診結果相談会
特定保健指導

気になることがあれば、
いつでもご相談ください。



健康寿命を
のばそう！

市では、様々な病気につながる『**高血圧**』が健康の課題となっています。

体に適切な量の塩をとる「**適塩**」、若いうちからの「**肥満解消**」、
そしてみんなで「**禁煙**」に取り組み、健康な暮らしを送りましょう。



自分の体のことを
知りましょう。

深める

健康への理解を
深めましょう。

例 健康相談 第1・3月曜

各保健センター月1回開催

診断結果相談会

集団健診後に開催

会
します。

健康相談

等の健康づくりをサポートします。

予防

される方の、



ろの健康相談

認心理師による個別相談を開催

の健康づくり講座

ろの健康について知り、
ころがほっとする講座です。

パー養成講座

り添うきっかけになる講座です。

体験

からだスッキリ

栄養と運動の体験講座
からだスッキリ教室・運動教室を開催

毎月19日は
食育の日

「食べる力」＝「生きる力」を育む

食でつながる
食で健康プロジェクト

“食”を通した人・地域とのつながりを大切に、
食と健康の情報発信や体験教室を開催

“おいしく食べるって、
からだにいい”

健康推進員

食生活改善、健康づくりの普及活動を行う
ボランティアです。

“健康推進員養成講座”を開催



“自分らしい健康” を見つけてもらいたい。

市では「健康寿命の延伸」を目標として、
生活習慣病の予防と重症化予防、
地域と人とのつながりでつくる健康づくり を進めています。

問い合わせ



健康増進課（安達保健福祉センター内）

tel : 0243-55-5109

E-mail : yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

おいしく食べるって、からだにいい

てきえん

適塩のすすめ

主食の基本は“白米”

毎日の食事、主食はどんなものを食べていますか？

おにぎり、お寿司、パン、うどん…それらには、“見えない塩分”が含まれています。
白米であれば、塩分ゼロ。
まずは主食を、白米にすることから始めてみましょう。

栄養成分表示を活用しよう

ふだんよく食べる食品や使う調味料に、どのくらい食塩が入っているか知っていますか？

食品の食べる量や頻度、調味料の使い方を工夫することが“適塩”につながります。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

主食・主菜・副菜

をそろえよう

ふくしま“食の基本”の推進



ベジ・ファースト

野菜から食べ始めると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防改善が期待できます。



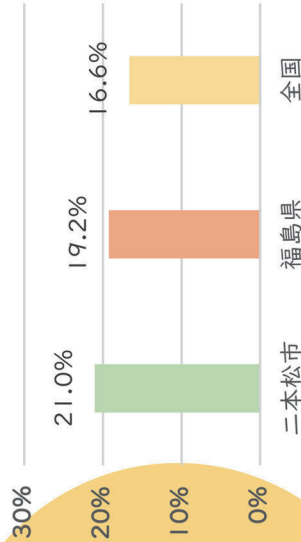
適正体重の維持

肥満・生活習慣病予防

二本松市のメタボリックシンドローム該当者率は、21.0%です。

同時に、小学生の肥満傾向児の出現率は13.3%、中学生は14.3%となっていて、大人も子どもも肥満傾向にあります。家族で、肥満予防を意識することが大切です。

令和3年度の全国のメタボ率は16.6%
福島県のメタボ率は19.2%
となっています。



参考：国保データベース（令和3年度）

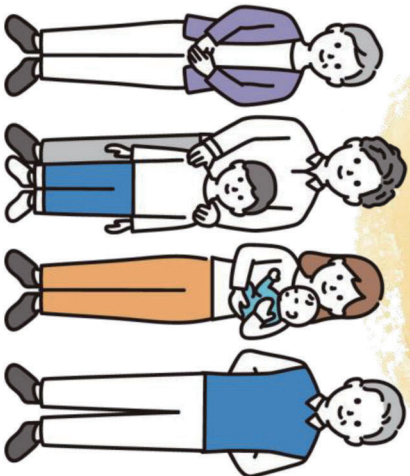
生涯にわたる “食育”

さまざまな体験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け健全な食生活を実践できる力を育むこと・・・

おとなもこどもも、いきいきと暮らすために食育を通じて、生涯にわたって

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう。

にはほんまっし
けんこうづくり



“食行動チェック”

思い当たる項目に✓をつけてみましょう

- ☐ 他の人と比べて食べる速さが早い
- ☐ 満腹になるまで食べる
- ☐ 麺類を週2回以上食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数が1日1回未満
- ☐ 野菜（いも類・漬物を除く）を食べる回数が1日1回未満
- ☐ レトルト食品やインスタント食品を食べる回数が週2回以上

3つ以上✓がついたら要注意…
肥満につながりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。

◎問い合わせ…

二本松市役所保健福祉部健康増進課

〒969-1404

福島県二本松市油井字砂田101番地
安達保健福祉センター

☎ 0243-55-5109
FAX 0243-23-1714

受ける

通院をしていますが、
健診を受けましょう。

健診

集団健診 8月～10月

施設健診 6月～2月

がん検診・女性検診

40歳と70歳以上無料！

歯科検診

歯周疾患検診が始まります。

対象の方へお送りした、
健診のご案内
をご覧ください。

*届かない方は、
お問合せ下さい。



知る

相談

お口の健康相談会
お口の悩みをサポート

イベントや企業での健
ご要望に応じて、働く方

特定保健指導

生活習慣病・フレイル予

生活習慣病やフレイルが心配
健康づくりをサポートします。

守る

こころとからだを
守りましょう。

受動喫煙の防止

なくしましょう！ 望まない受動喫煙

献血

あなたの献血で救える命があります。

街頭献血にご協力ください。

予防接種

予防接種で体を守ろう。





春夏秋冬

にほんまつ けんこうづくり

令和6年度

健康寿命を
のばそう！

健康寿命とは、
元気に自立して過ごせる期間です。

健診を受けて、生活習慣病予防！

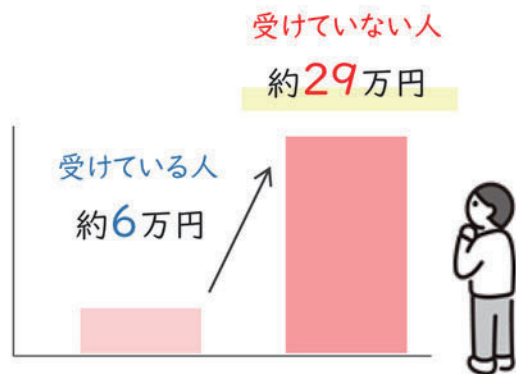
適塩、肥満解消、禁煙

に取り組みましょう。

健診*を受けている人と受けていない人の
生活習慣病にかかった**医療費**は、

約 **4.6** 倍

違います。



■ 出典：二本松市国民健康保険第3期データヘルス計画

*健診：二本松市国民健康保険特定健康診査