令和7年度 にほんまつ健康づくり事業のご案内
（保存版）

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。

にほんまつ
けんこうだより

食べる、
歩く、
けんしんを受ける

令和7年度から始まります。

- 「ホコタッチ」“歩く”をサポート
- 骨粗しょう症検診の施設健診
- 歯周疾患検診　20・30歳へ案内
- 帯状疱疹ワクチン　定期接種・任意接種

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。

食べる、歩く、けんしんを受ける

みなさまの健康づくりのため、

3つのテーマに

力を入れて取り組んでいます。

食べる

“おいしく食べるって、
からだにいい“

からだに適切な量の塩を摂る、
「適塩（てきえん）」をすすめます。

歩く

“ふだんから、
すこしずつ“

日々の生活で
ちょっと活動を増やす、
「ちょいトレ」をすすめます。

けんしんを受ける

“受けよう、けんしん”

“けんしん”の受診をすすめ、
自分の“からだを知る”
ことをサポートします。

詳しい情報は、裏面のQRコードからご覧いただけます。

こころとからだを守る

相談できる場所があります

こころの健康相談
公認心理師による個別相談です。

こころの健康づくり講座
こころの健康について知り、こころがほっとする講座です。

ゲートキーパー養成講座
身近な人に寄り添うきっかけになる講座です。

予防接種
帯状疱疹（定期接種・任意接種）
高齢者肺炎球菌（65歳）

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。

生涯にわたる“食育”

様々な体験を通じて、「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。

“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

電話番号 0243-55-5109/FAX 0243-23-1714

おいしく食べるって、からだにいい

適塩（てきえん）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（○g）当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

主食・主菜・副菜をそろえよう

栄養バランスのとれた食事

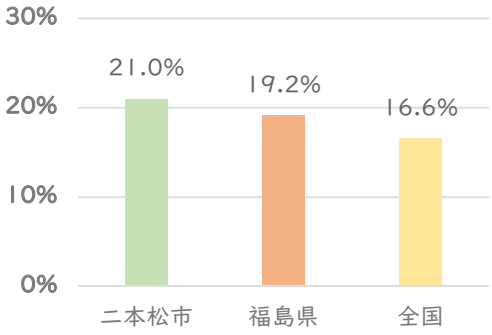
ベジ・ファースト

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%となっており、おとなもこどもも
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）

けんしん

年に1回受けましょう

集団けんしん
8月～11月

施設けんしん
6月～2月

各種がん検診
女性検診・骨粗しょう症検診
40歳と70歳以上無料
骨粗しょう症検診の施設検診
＊職場等で受ける機会がない方は市の検診を受けましょう。

歯周疾患検診
20・30歳の方へご案内が始まります。

歯科口腔検診
75・80歳の方へご案内します。

けんしんのご案内をご覧ください。

＊届かない方は、お問合せ下さい。

相談

自分のからだを〝知る〟

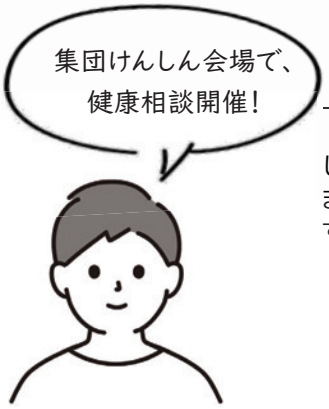
定例健康相談
各保健センター　月1回開催

健診結果相談会
集団けんしん後に開催します。

お口の健康相談会
お口の悩みをサポートします。

イベントや企業での健康相談
ご要望に応じて、地域の方、働く方等の健康づくりをサポートします。

特定保健指導
生活習慣病・フレイル予防
生活習慣病やフレイルが心配される方の健康づくりをサポートします。



体験

〝おいしく食べる〟

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します。

からだスッキリ講座
栄養と運動の体験講座です。

楽しみながら〝歩く〟

ホコタッチ
専用歩数計で〝歩く〟を見える化。運動教室で歩行力を改善します。

運動習慣づくりデジタルスタンプラリーアプリ
歩いてポイントを貯めよう！

健康推進員会
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〟を開催しています。

健康は毎年の”けんしん“から

“自分らしい健康”を見つけてもらいたい。

”けんしん“は何のため？

”けんしん“にはいくつか種類があり、それぞれにみる目的があります。

「特定健診」
40～74歳の方の健診です。肥満と生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。

「後期高齢者健診」
75歳以上の方の健診です。フレイルと生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。

「がん検診」
がんの早期発見・早期治療を目的としています。

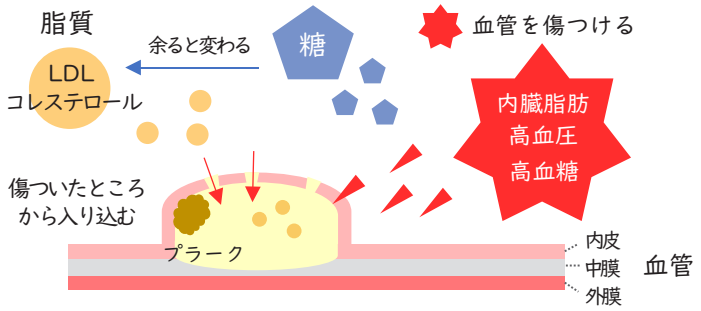
「骨粗しょう症検診」
骨量を知り、骨折などのリスクを減らすことを目的としています。

”けんしん“で血管を守る

”けんしん“では、「血圧」「血糖」「脂質」「内臓脂肪」などをみる項目があります。
これらの項目は、体の血管を傷つける要因を調べています。

体の血管が傷つく仕組み

内臓脂肪や高血圧、高血糖により、血管が傷つきます。LDLコレステロールが多くなり過ぎると、傷ついた血管から入り込み、血管が硬く・狭くなる『動脈硬化』の状態になります。



生活習慣病は、この血管を傷める危険性が高い状態のことを言います。血管が痛む（重症化）と、心疾患や脳血管疾患等の命に関わる重大な病気につながります。

”けんしん“の結果は、相談や体験事業の中で、丁寧にご説明いたします。
毎年”けんしん“を受け、市の相談や体験事業にご参加ください。

健康寿命をのばそう！

二本松市健康・保健Web

お問い合わせ

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