

学んで支えあおう! 正しい健康情報

2026福島区健康展

10月17日(土) 14:00~16:00
(オータムチャレンジスポーツは13:00~17:00)

場所 NORBDENCE福島区民センター(吉野3-17-23)

問 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

アンケートにご協力いただいた方には記念品をプレゼント!
(先着順・いずれか一つ)

ご来場いただいた方
全員にエコバッグを
プレゼント!

アスマイル
イベント参加
ポイント対象

医師会

- 医療相談
- 口コモ度テスト
(起立・歩行の低下度測定)
- 心電計測



歯科医師会

- 歯科相談
- 虫歯リスク度チェック
- ガム噛むテスト



薬剤師会

- ストップ・ザ・オーバードーズ
- お薬のご相談



あいあいセンター

- 認知症チェック
- 認知症に関するパネル展示



区役所

- 1 百歳体操体験
- 2 ストレスチェック(先着100名)
- 3 骨粗しょう症検診(先着100名)
対象 18歳以上の市民の方
- 4 乳がん検診(マンモグラフィ)(先着35名)
対象 40歳以上の女性市民の方
費用 1,500円

※③④は本人確認書類必要(マイナンバーカード等)をお持ちください。
※④は無料クーポン券の使用が可能です。

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

- 食育ゲーム ●パネル展示 ●実物展示

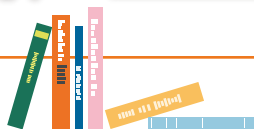
福島区健康づくり推進協議会 すこやか会

- ぬいクロスボアでぬいぐるみ作り
- 折り紙コーナー



福島図書館

- 健康に関する本の展示

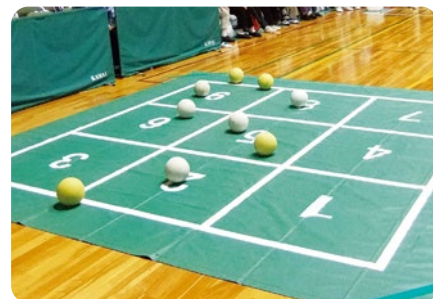


障がい福祉サービス事業所 製品販売

- ワークはづき ●すずらんの家 ●カラフル大阪 ●就労継続支援B型 あん

福島区スポーツ推進委員協議会

- オータムチャレンジスポーツ
(ボッチャ体験会、スリーアイズ体験会)
場所 4階スポーツセンター



工藤区長とインターバル速歩をやってみよう!

~健康づくりの取組として体験してみませんか?~

無料 要申込

3分間のゆっくり歩きと3分間の早歩きを1セットとし、5セット実施します。筋力・持久力の向上はもちろん、生活習慣病予防や認知症、骨粗しょう症、睡眠の質、気分障害の改善も期待されています! 終了後、アンケートにご協力いただいた方には素敵なプレゼントをご用意しています!

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングです!



問 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

日時 11月7日(土)・21日(土)各10:00~11:00

(受付9:45~)※いずれか1回のみ。

場所 下福島公園(南東側の藤棚周辺に集合)

対象 40歳以上の区民の方

※心臓や肺の病気等で治療中の方は、かかりつけ医と相談してください。

※当日の体調が心配な方は参加を控えてください。

講師 工藤区長 定員 各20名(先着順)

持物 タオル、飲み物、帽子

※動きやすい服装・運動靴でお越しください。

申込 電話・行政オンラインシステムにて ▲詳細と申込みはこちら



おしえて!

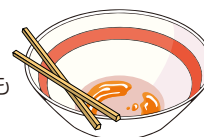
フッピー先生



塩分のとりすぎに注意しましょう

こんなことはありませんか?

- ラーメンが好きで、スープも飲み干す
- 作った料理の味付けが濃いと言われる
- どんな料理にも、調味料をかけないと物足りない



食塩摂取量が多いと、高血圧の発症リスクや心血管疾患のリスクを高めることがわかっています。日々の食生活で続けられそうな減塩に取り組んでみましょう!
※食事について医師の指示を受けている方は、指示に従ってください

減塩のコツ

- 野菜や果物をたくさん食べる

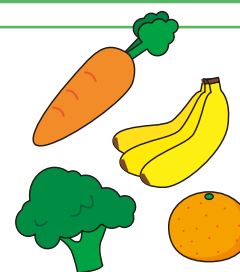
野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。

- うま味や香り、酸味を使う

かつお・昆布だしのうま味や青じそ、生姜、わさび、ごま、酢などを使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。

他にも...

- しょうゆ、ソースは直接かけずに小皿に入れてつける
- めん類を食べる時は、スープを飲む量を最低限にする
- みそ汁は、野菜などの具材を増やして、汁の量を少なくする



問 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854



健やかな身体は食事から

男性のための料理教室

要申込

料理初心者も大歓迎! 野菜たっぷり減塩でもおいしい食事を一緒に作りませんか?

日時 11月10日(火) 10:00~12:30

場所 区役所2階 栄養指導室

対象 区内在住の男性

定員 12名(先着順)

費用 500円(材料費、当日徴収)

持物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

申込 10月6日(火)~30日(金) 電話・窓口・行政オンラインシステムにて



生涯骨太クッキング

要申込

不足しがちなカルシウムをしっかりとれるメニューで調理実習を行います。

日時 12月4日(金) 10:00~12:30

場所 区役所2階 栄養指導室

内容 講話「生涯骨太のための食事のコツ」と調理実習

対象 区内在住の方

定員 12名(先着順)

費用 500円(材料費、当日徴収)

持物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

申込 10月6日(火)~11月20日(金) 電話・窓口・行政オンラインシステムにて



共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会 問 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854