「ふくしま健民アプリ」を活用して楽しく健康づくり！

４月から新しくなった「ふくしま健民アプリ」は、福島県在住の方を対象に、日々の歩数や健康活動を記録してポイントを貯める健康づくりアプリです。皆さんの健康づくりを楽しくサポートする機能が満載で、貯まったポイントでデジタルギフトや特産品など、素敵な景品に応募することができます。

今後は、アプリを活用した“町独自の健康づくりポイント事業”も予定しています（詳細は決定次第お知らせします）。この機会にアプリを活用した「健活」を始めてみてはいかがですか。

※「ふくしま健民アプリ」はヘルスケアアプリ「kencom（ケンコム）」を通じて提供されます。

※景品に応募するには、「ふくしまポイントクラブ」との連携が必要です。連携方法はこちら▶

ふくしまポイントクラブ Fukushima Point Club

11月８日（日）イコーゼ！で開催する「こおりヘルスアップDAY2026」において、「ふくしま健民アプリ」特設ブースを設ける予定です。活用方法などこの機会にぜひご相談ください。

●「ふくしま健民アプリ」の他にも、従来の紙の記入台紙による「こおり健康ポイント」で健康づくりを応援します。

役場 de ヘルスアップ！

～各種測定機器をとり揃えています。ぜひ役場１階に足を運んでみてはいかがですか～

健康測定のすすめ

利用料 無料

まずは自分の体をよく知り、健康改善へつなげていくため、だれでも気軽に健康状態をチェックできる測定を行っています。

1. インボディ（体成分測定）

体重・筋肉量・体脂肪量・内臓脂肪レベルなどを、約30秒で測定できます。部位ごとの筋肉や脂肪のバランスも分かるので、健康づくりの参考に最適です。

※測定できない方：ペースメーカー使用中、妊娠中の方

※金属が体内にある方は数値に誤差が出る場合があります。

2. ベジチェック（野菜摂取量チェック）

緑黄色野菜を食べると野菜に含まれる成分（カロテノイド）が体に吸収され、やがて皮膚に蓄積されます。ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測ることで、普段の野菜摂取量を推測できます。

3. 血管年齢測定

指を入れて約20秒待つだけで、自分の血管年齢が分かります。

4.「脳体力」トレーニング

タブレットを使用し、脳トレアプリや認知機能のチェックをどなたでも気楽に体験できます。

5. 足の握力測定

足趾（そくし）で握る力を測定します。足の握力は、身体の安定性や転倒予防など、日常生活において重要な役割を果たしています。

■測定場所：桑折町役場１階 健康福祉課窓口（随時利用可）

※団体での利用は事前にご連絡いただけるとスムーズに測定できます。
町事業で使用している場合もありますのでご了承ください。

役場deヘルスアップ！～利用者インタビュー～

お名前：石幡　詩帆（しほ）さん、正磨（しょうま）くん、親子

Q 測定してみようと思ったきっかけは何ですか？
A たまたま来庁して見かけたから。

Q 測定してみていかがでしたか？
A 自分の立ち位置が分かってよかったです。測定もスムーズでした。

Q 測定結果を見てどう感じましたか？
A 思っていたことと結果にギャップ（体脂肪が多い、野菜は意外に摂れているなど）があり驚きでした。

Q 測定後、生活習慣で意識したことや変えたことはありますか？
A 運動意識が高まり、野菜をより多くとろうと思いました。

Q 利用したことがない方へメッセージをお願いします。
A 今の自分を知ることができるので、気軽に役場に行ってまず測ってみてください。

お名前：（匿名）**30代ご夫婦**

Q 測定してみようと思ったきっかけは何ですか？
A 知人から、役場に行けば無料でインボディ測定ができると聞いたから。

Q 測定してみていかがでしたか？
A 基礎代謝量など、自分の健康状態の“見える化”に繋がりました。

Q 測定結果を見てどう感じましたか？
A 食事や運動など健康への努力を継続したいと感じました。

Q 測定後、生活習慣で意識したことや変えたことはありますか？
A 良い結果を受けて、モチベーション維持に繋がりました。

Q 利用したことがない方へメッセージをお願いします。
A まずは自身の体を知ることから始めてはいかがでしょうか。