

～健康づくりキャンペーン「チョイケン！」～  
チョイっと測って、カラダを知ろう。  
チョイケン！健康チェック DAY を開催します



ターゲット 3.4



ターゲット 17.17

2025年12月4日  
郡山市保健福祉部  
保健所健康政策課  
課長 木村 邦則  
TEL: 924-0102

SDGs ターゲット 3.4 「2030 年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて 3 分の 1 減少させ、精神保健及び福祉を促進する。」  
SDGs ターゲット 17.17 「さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップ」を奨励・推進する。

こおりやま広域圏に住む誰もが、地域の中で、健康で生きいきと、ともに支えあいながら暮らせる社会の実現を目指す取り組みとして、住民の健康への第一歩を応援する「健康づくりキャンペーン『チョイケン！』」を実施しています。その一環として、気軽に自身の健康状態を知り、日頃の生活習慣の見直しにつなげていただくことを目的に、健康づくり体験イベント「チョイケン！健康チェック DAY」を開催します。



1 日 時 12月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後4時

2 会 場 えぽか(本宮市民元気いきいき応援プラザ)  
(本宮市本宮千代田60-1)

3 内 容

(1) カゴメ「ベジチェック」による野菜摂取量測定

手をかざすだけで推定野菜摂取量を測定できる機器を使い、野菜摂取状況を確認できます。  
測定した方には先着でカゴメ野菜ジュースをプレゼントします。

(2) 「ソルセイブ」による塩味チェック

塩分濃度の異なるろ紙を舌に乗せ、うす味を感じられるか等自分の味覚を確認できます。

(3) 親子で対決！体力テスト

握力測定など、親子で楽しめる体力テストを体験できます。

4 来場者特典

(1) イベントに参加された方のうち、先着30名様に記念品をプレゼントします。

(2) 会場に掲示されているQRコードを読み取ると、ふくしま健民アプリのポイントが200ポイント獲得できます。

※昨年度は11月6日～14日にイオンタウン郡山で、2月10日～16日に須賀川市民交流センター「tette」でイベント開催しました。  
なお、今年度は1月にヨークパークでも実施を予定しています。

### 健康づくりキャンペーン「チョイケン！」

ハードルが高いと思われがちな健康づくり。「ちょっとかえる、ちょっとかわる。暮らしに健康をプラス。」をキャッチコピーに、日常を少し変えるアクション「ちょこっと健康 チョイケン！」を応援するキャンペーン。

減塩・禁煙・脱肥満を三本柱とし、郡山市民の健康課題やその解決方法の周知、気軽に参加できるイベント、企画を展開しています。

**choi-ken**  
ちょこっと健康。チョイケン！



健康づくりキャンペーン  
チョイケン！特設サイト

### ＜郡山市健康づくりキャンペーン チョイケン！特設サイトを開設しました＞

健康づくりキャンペーンのイベント情報のほか、6つの質問に答えるだけで健康度が分かる「健康チェック」や、日常生活に取り入れやすい健康づくりのヒント等を掲載しています。 URL : <https://choiken.com>