

福島民報社 健康づくりへの取り組み

2024. 1. 15 健都ふくしま創造市民会議

①新聞紙面を使った情報発信

- ・健康に関する情報の掲載
- ・健康経営に取り組む企業の情報発信

→地域密着の地方紙として読者の「健康づくり」に資する

話題を積極的に掘り起こし、記事として紙面で紹介している。

②健康に関する事業やイベントの開催

- ・ 県民健康セミナー（オンライン開催）
- ・ 健康講座（出前講座）
- ・ 「1日1動！」（紙面掲載と動画配信）

県民健康セミナー

福島医大の教授を講師に招き、食・心・体の専門的視点から見た健康について学んだ。オンライン開催。

心と体の健康とは

民報社がオンラインセミナー
福医大の下村、前島氏が登壇



リレーエッセー「医心伝心」にちなんだトークセッションを繰り広げる下村主任教授（右）と前島特任教授

健康 ふくしま

福島民報社主催の「専門医と考える健康づくり」県民健康セミナーは十三日、オンラインで開かれ、聴講者が食事や心と体に関する専門的な目標から見た健康について学んだ。

福島民報社主催の「専門医と考える健康づくり」県民健康セミナーは十三日、オンラインで開かれ、聴講者が食事や心と体に関する専門的な目標から見た健康について学んだ。

福島の幸福度を高める。心と体に良い効果がある。期待できるホルモンの役割を説明し、「心と体はお互いに強く影響し

合っていると強調した。講師の二人が福島民報で連載しているリレーエッセー「医心伝心」にちなんだトークセッションも繰り広げた。ネガティブな心を減らすだけ減らし、感謝の気持ちを忘れないことが心の健康につながる。と説いた。

講演は動画投稿サイト「ユーチューブ」でライブ配信した。配信で発表した三つのキーワードを答えて応募すると抽選で下村主任教授の著書「オックスフォード式最高のやせ方」や笹の川酒造（郡山市）の健康志向の日本酒「O2」などが当たる。応募方法ははがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、キーワードを明記し、郵便番号0001880

02 福島市太田町一

三ノ一七、福島民報社「民健康セミナー」視聴者「め切りは四月八日」消
広告局営業部「福島県」プレゼント係へ。締「印有効」。

健康講座

福島民報社と福島医大が連携し、各地の高齢者サークルなどを対象に出前講座を開催。手軽な運動で体を動かしたり、新聞記事を活用して脳の活性化も図る。

あさかの13クラブで出前講座



健康
ふくしま

新聞活用で健康に

福島民報社と福島医大が連携する健康講座は5日、郡山市中央公民館金透分室で開か

岡崎助教(右)から手
軽な運動を学ぶ受講者

れ、高齢者らが手軽な運動や新聞を生かした健康法について学んだ。

生涯学習サークル「あさかの13クラブ」のメンバー約50人が受講した。福島医大保健科学部理学療法学科の岡崎可奈子助教が高齢者でもできる手軽な運動などを指導した。受講した渡辺秀夫さん(75)は「とても参考になった。生活の中に取り入れたい」と話して

いた。

福島民報社の社員は日常生活を豊かにする新聞活用法を紹介した。受講者たちは新聞を広げ、興味深い記事を互いに紹介し合う取り組みを体験した。

◇ ◇

福島民報社は学校や企業、団体などを対象に健康づくりや新聞の活用法などをテーマにした各種講座の申し込みを受け付けている。問い合わせは地域づくり局 電話024(531)4145へ。

「1日1動！」

- ・暮らしの中で気軽にできる体操を紙面で紹介。
(くらし面などで週3回掲載)
- ・動画も同時配信し、体の動きを分かりやすく伝える。
(動画は1週間分まとめて弊社HPで掲載)

健康ふくしまプロジェクト 協力:福島医大
 54 | 2
 1日1動!
 supported by JAグループ福島

体幹反らし・丸め
 ベッドや椅子に座って

1 

2 

3 


◆背中丸め背筋伸ばし
 ▼目的 首から背中、腰にかけての筋肉を伸ばす。前向きな一日の始まりに役立つ。


▼動き ①浅く腰かけて両手を体の前で組む②両腕を前に突き出す③両腕を前に伸ばす。そのまま、背中をゆっくと丸め、可能ならさらに前傾する。その姿勢を10秒ほど保つ。(監修||理学療法学科教授・高橋仁美)


◀ 動画でチェック!
2分20秒から

健康ふくしまプロジェクト 協力:福島医大
 73 | 2
 1日1動!
 supported by JAグループ福島

ペットボトルで運動
 広背筋エクササイズ

1 

2 

3 

◆前傾で胸広げ
 ▼目的 背中の筋肉を強化する。

▼動き ①両手にペットボトルを持ち、軽く足を広げ膝を曲げる。前を向いて体を45度前傾姿勢になる②肘を伸ばしたまま、両腕を外側に広げ息を吐きながらペットボトルを持ち上げる③息を吸って吐きながらゆっくと腕を下ろす。10〜15回程度。(監修||理学療法学科教授・高橋仁美)

◀ 動画でチェック!
5分37秒から

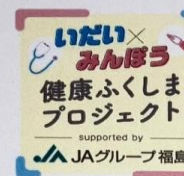
③ いたい×みんなぽう 健康ふくしまプロジェクト

- ・ 「フレイル」 防ぎ 人生100年時代を笑顔で
- ・ 若者からシニアまで 健康づくりを応援

コンセプトは「医食動心」

これまでの健康講座や「1日1動！」の啓発を続けつつ、新たに「食」も含めて医療、食事、運動、心身の面からバランス良く県民の健康増進を後押しする。

若者からシニアまで 健康づくり応援



加齢によって心身が衰える「フレイル」を防ぎ、入る100年時代を笑顔で健康に過ごしてもらうため、若者からシニアまで幅広い世代の健康づくりを応援する。

福島民報社と福島医大は、県民参加の「健康ふくしまプロジェクト」をスタートさせた。連携して食や健康などについて理解を深める機会を創出し、県民の健康増進を後押しする。JAグループ福島の特別協賛。

プロジェクトのキーワードは「医療、食事、運動、心身」を意味する「医食動心」とし、福島医大と連携している「健康講座」や、紙面で連載中の「1日1動」による啓発を続ける。新たに、一流料理人による県産食材を使った料理を楽しむ屋外レストランイベントを開催し、GAPを取得している県産農産物の紹介や健康に関する講演会も予定している。

家庭でできる運動学ぶ 福島で講座

福島民報社と福島医大が連携する健康講座は19日、福島市中央学習センターで開かれ、市内の高齢者で



高橋学科長（右）から運動の大切さを学ぶ受講者

「マスタークラス」の会員約40人が家庭でできる運動や新聞を主とした健康法を学んだ。

「1日1動」を監修している福島医大保健科学部理学療法科の高橋（美幸）科長が今年初の講座に臨んだ。家庭で簡単にできる運動を紹介しながら、生活習慣を見直すよう呼びかけた。福島民報社の社員は日常生活を豊かにする新聞活用方を説明した。

◇ 「1日1動」は週2回、シニア・健康面や生活面に掲載している。各種講座の申し込み・問い合わせは地域づくり局 電話024（53）4111へ。

民報社と福医大 県民参加プロジェクト始まる

④ 今後の課題

- ・ 社員の心身の健康をいかに守るか

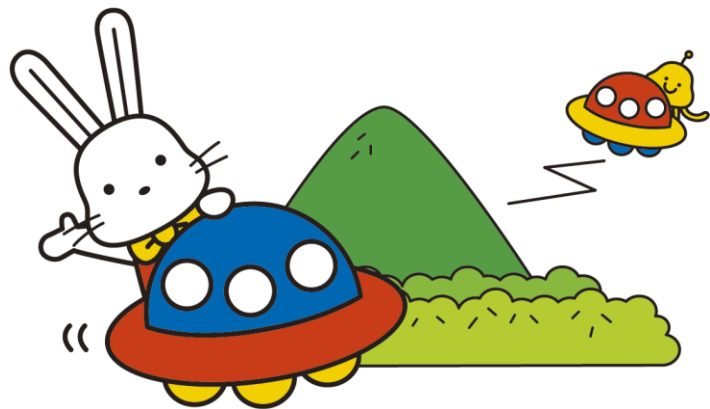
→新聞編集、発行という業務内容から不規則な生活を強いられる部署もある。

ストレスによる飲酒過多や暴飲暴食などにより、肝機能や脂質、血圧などに問題を抱えている社員も多い。社員の健康なくして充実した新聞紙面を発行することはできない。全社挙げて社員の健康管理に注力している。

令和5年度 健都ふくしま創造市民会議

地域の健康づくりの 取り組み

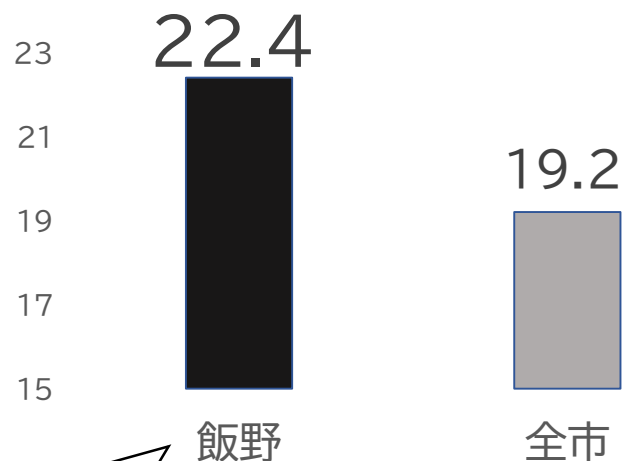
～健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会～



飯野地区の健康状況

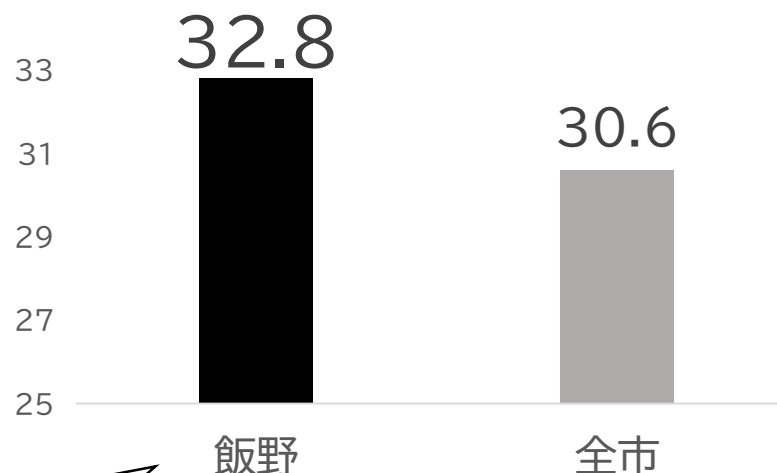
令和元年福島市国保特定健診結果より

収縮期血圧140mmHg以上(%)



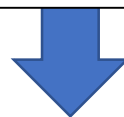
市内18地区中 第1位

メタボリックシンドローム該当・予備群(%)



市内18地区中 第2位

いろいろな世代の人と健康づくり・元気づくりを話し合える場所が必要



令和元年11月 健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会 設立

★活動理念★

「飯野発！ 世代間交流による健康づくり・元気づくり」

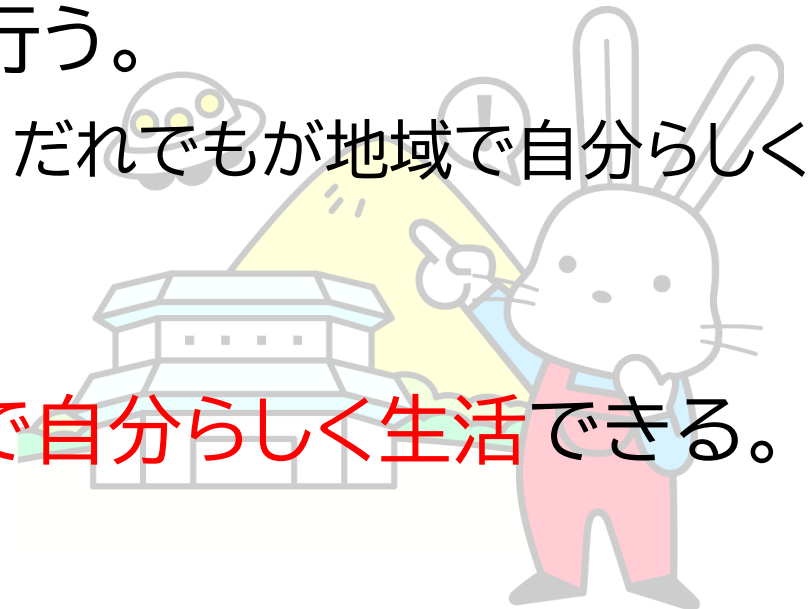
★活動目標★

①**住民が主人公**となり健康づくり・元気づくりを行う。

(注:元気づくりとは病気や障がい等の有無に関わらず、だれでもが地域で自分らしく生活できるための取り組み)

②**多様な世代**で課題を検討する。

③**具体策を実行することで**住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できる。



構成団体

自治振興協議会・町内会連合会・社会福祉協議会・
地区民生委員・商工会・婦人会・学習センター利用団体・
いきいきももりん体操・JA女性部・体育協会・
小学校中学校PTA・保育所保護者会・地区医師会

合計 36 名で構成

①啓発グッズ配布

健康づくりの啓発

とりすぎに、御用心！

塩用心

適しみ

塩分を減らして、健康増進

健都ふくしま創造事業
飯野地区推進委員会

とりすぎに、御用心！

糖用心

健都ふくしま創造事業
飯野地区推進委員会

とりすぎに、御用心！

脂用心

健都ふくしま創造事業
飯野地区推進委員会

健都ふくしま創造事業
飯野地区推進委員会だより

飯野元気だより
第4号
令和3年3月発行

新型コロナウイルス感染症の流行が、皆さんの健康づくりにも影響を及ぼしています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することが新型コロナウイルス感染症の重症化予防につながります。生活習慣病は、食生活や運動など日頃の取り組みで予防することができます。また、定期的な健診で自分の体の状態を知り、適切に治療をすることが大切です。これを機に自身の健康について振り返ってみませんか。

福島市では令和元年度から「ふくしまし健康づくりプラン2018」に基づき、すべての市民が地域で健やかに暮らせる「健都ふくしま」の実現を目指し、市民総ぐるみの健康づくりを推進する「健都ふくしま創造事業」を開始しました。この事業では、健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少を目指しています。

「ひとり一人の健康を応援する環境づくり」、「地域の健康づくり」、「職場の健康づくり」の3本柱を基本にしています。「地域の健康づくり」では、基本的に支所単位として地域の特徴を生かした住民主体の健康づくりをすすめます。

〈健都ふくしまの創造概要図〉

健都ふくしまの創造市民運動
健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少

健都ふくしま創造市民会議
市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民総ぐるみ運動

無煙環境	食・栄養	運動	血圧管理	歯・口腔	休養	適正飲酒	社会参加
ひとり一人の健康を応援する環境づくり ・受動喫煙防止環境の整備 ・健康的な食環境の整備 ・日常生活に取り入れやすい運動環境の整備 ・福島市健康づくりポイント	地域の健康づくり ・住民主体の地区単位活動 ・生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組 ・地区組織、学校、関係機関等と連携した全世代の健康づくり	職場の健康づくり ・事業所、関係機関等と連携強化 ・働く世代の健康づくり体制の構築 ・生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組					

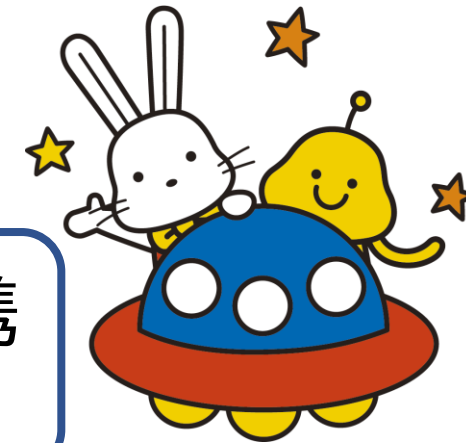


②こどもの食育推進

PTA・学校と連携した健康づくり



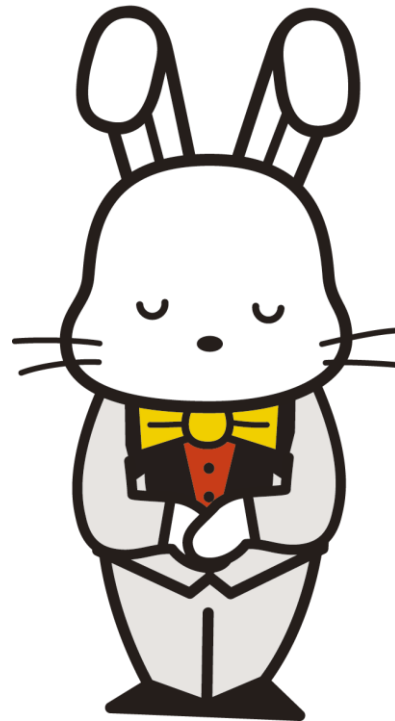
③飯野地区のイベントに参加



まちづくりと連携
した健康づくり



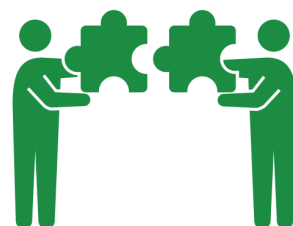
今後も飯野地区推進委員会では、
若い世代を巻き込んだ健康づくりを
すすめていきます。



健都ふくしま創造市民会議構成団体の取り組み

令和元年度に第1回の「健都ふくしま創造市民会議」を開催してから4年が経過しました。この間コロナという危機も経験した中で、現在の健康づくりの取り組み、課題とこれから必要と感じている取り組み等について、構成団体の皆さまに事前アンケートを行いました。

その結果を、次期健康増進計画「ふくしまし健康づくりプラン2024」の6つの推進分野ごとにまとめました。



1 生活習慣の改善



栄養・食生活

現在

- ・バランスの取れた食事の普及・実践
- ・生活習慣病を予防する食習慣の普及・実践 ⇒ 薄味、脂肪を控える献立の普及
- ・食習慣改善の指導啓発
- ・適しおの普及・実践 ⇒ サポーターへの登録、献立表に適しおマークの表示、
適しおレシピ・サポーターの取組を広報誌で周知
- ・適しおサポーターとしての実践 ⇒ 研修会・料理教室の実施
- ・関連団体との協議・情報交換 ⇒ 食育推進委員会での協議など
- ・食育の推進 ⇒ 親子で作るお弁当コンクール、地域の産物を活かした伝統食の普及
子どもへ手作り料理の楽しさと食事の大切さを教える

課題・これから

- ・適しおの更なる普及のための具体策 ⇒ 紙面やイベントの活用・検討、サポーターの登録者数の増加
- ・適しおを普及するための環境整備 ⇒ 地区ごとでの講習会・料理教室の開催場所等
- ・若い世代・子どもへのアプローチ ⇒ 食育活動が重要な乳幼児と保護者
食生活が変わり学びなおす10代後半～20代、働き世代等
- ・食生活改善推進員の減少



運動・身体活動

現在

- ・毎日の運動機会の創出 ⇒ 勤務先での始業前ラジオ体操、職場での階段利用促進
- ・地域での運動機会の創出 ⇒ いきいきもりん体操、夏休みのラジオ体操、地区運動会
市民体育祭、地区独自のウォーキングマップ作成
- ・運動不足解消のための啓発 ⇒ ストレッチのポスターの掲示、運動関連セミナーの開催

課題・これから

- ・運動不足によるメタボリックシンドローム該当者の増加
- ・スポーツ推進委員のなりて不足
- ・市民全体で取り組める運動の検討
- ・スポーツを通じた健康な体づくりのサポート



休養・こころの健康

現在

- ・ワークライフバランス ⇒ 休暇を取得しやすい環境づくり、超過勤務削減のための状況把握と改善
- ・メンタルヘルス ⇒ 対策の普及活動、ストレスチェックの実施、ストレスチェックの結果による面談
講習会の実施(対象者向け、事業主・事務担当者向け)

課題・これから

- ・ワークライフバランス ⇒ 休暇取得の推進、残業時間の平均化、職員の不足による業務過多
経営者・管理者層の働き方改革
- ・メンタルヘルス ⇒ 仕事以外の要因による心の健康への介入、心の健康に課題がある子どもの増加



歯と口腔の健康

現在

- ・歯みがきの励行
- ・保育園・幼稚園・学校等でのフッ化物洗口の推進
- ・歯科診療を受けられる環境づくり ⇒障がい者歯科診療、休日救急歯科診療
- ・歯周病講習会の実施

課題・これから

- ・歯科医療従事者の確保
- ・妊産婦歯科検診の充実



たばこ・アルコール

現在

- ・禁煙の推進
- ・受動喫煙を防止できる環境づくり
⇒独立した喫煙施設を作って完全分煙化
- ・アルコールとの付き合い方
⇒週1回の休肝日の設定・普及

課題・これから

- ・受動喫煙を防止できる環境づくりの推進
- ・アルコールとの付き合い方
⇒不規則な生活やストレスによる飲酒過多



2

健康管理・疾病予防

現在

- ・健康診断の実施 ⇒健診の実施状況の実態把握・実施
- ・健康診断受診率の向上 ⇒健診の周知・受診勧奨、健診受診のため職員のスケジュール管理
費用補助(本人、希望する配偶者対象)
- ・健診後の受診勧奨 ⇒精検受検後の報告書提出や受診勧奨の個別アプローチ
- ・予防接種 ⇒インフルエンザ予防接種の補助
- ・手洗い ⇒手洗いの励行、食中毒・感染症を防ぐための手洗い講習会



課題・これから

- ・健康診断実施率・受診率の向上 ⇒法定健診を十分に実施できていない事業所がある
健診を受診しやすい環境づくり、がん検診の周知
- ・健康診断有所見者の増加 ⇒メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常の増加
- ・健康診断有所見者に対する介入 ⇒有所見の子どもの未受診(家庭に伝えても受診につながらない)
個別で具体的な啓発活動
- ・特定保健指導実施率の向上
- ・食の安心・安全のための衛生管理の定着



3 社会環境づくり

現在

- ・関係機関での健康づくりに関する情報共有 ⇒ 懇談会・打合せ、学校保健委員会(校内・地域関係者)
- ・健康づくりに関連した研修や講演会等の開催
- ・地域づくり事業並びに社会福祉事業への参加
- ・健康に関するイベントの開催・参加
- ・身近な場所で測定・自分の健康を振り返ることができる環境づくり
⇒ 職場への血圧計設置、血管年齢測定器の設置
- ・職員の健康状況把握 ⇒ 各種ハラスメントアンケートの実施、ヒアリング
- ・きれいな環境づくり ⇒ 食べ物を大切にし、生ごみを減らす

課題・これから

- ・若い世代へのアプローチ
- ・健康教室の参加者のマンネリ化
- ・地域包括支援センターの役割の普及
- ・地域のつながりづくり ⇒ 孤立しない、子どもからお年寄りまで地域全体で健康づくりに取り組む
誰もが笑顔で住み続けられる福島市へ
- ・学校と家庭との連携
- ・関係機関との更なる連携強化



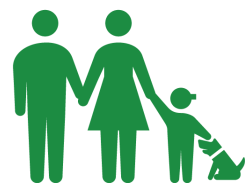
4 生涯を通じた健康づくり

現在

- ・発達段階に応じた系統的な保健学習の充実
- ・町内会単位において「いきいきもりん体操」

課題・これから

- ・子どもの視力低下 ⇒ スマートフォンやタブレットの使用
- ・心の健康に課題がある子どもの増加
- ・親と子が一緒に心身ともに成長できること



5 放射線に関する健康管理

現在

- ・福島第一原子力発電所での健康体制整備

課題・これから

- ・原発事故後の廃炉作業に従事する労働者の健康管理

6 ヘルスリテラシーの向上

現在

- ・情報提供・発信の機会の創出 ⇒ 広報誌、新聞、ポスター、出前講座、セミナー、研修会など
- ・情報提供・発信の内容の工夫 ⇒ 取組好事例、日常に取り入れやすい方法、健康度を見える化
- ・他機関と連携した情報提供・発信 ⇒ 福島医大と連携した紙面作成
- ・ICTを活用した情報提供・発信 ⇒ SNSを使った情報発信、健民アプリの普及



課題・これから

- ・市民が楽しく健康づくりに取り組むことができる工夫
- ・情報提供・情報発信を通じた市民の健康づくりへの意識づけ

📖 ヘルスリテラシーとは…健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力のこと。

健康や医療の情報を発信する側がわかりやすく正確に伝えることも求められる。

アンケートへのご協力ありがとうございました。今回のアンケートでは、構成団体の皆さまの健康づくりの取り組みとこれから取り組もうとしていることから、健康づくりの「キーワード」をたくさん伺うことができました。

次年度は新たな計画「ふくしまし健康づくりプラン2024」がスタートします。全ての市民が「楽しく幸せ」に暮らせるよう、これまで以上に構成団体の皆さま、地域の健康づくり推進組織の皆さまと連携し、健康づくりの取り組みをつなげ、広げていきたいと思っています。



健都ふくしま創造宣言

私たちは、すべての市民が健康寿命※を延伸し地域で生涯にわたって安心して健康で暮らせる健康なまち「健都ふくしま」の実現をめざし、市民、民間、行政総ぐるみの健康づくりを推進するため、次のことをここに宣言します。

- 1 私たちは、一人ひとりの健康づくりを応援するため、食生活、運動、受動喫煙防止などの環境整備をすすめます。
- 1 私たちは、健診受診の促進や生活習慣の改善、社会参加などの健康づくりに、みんなで力を合わせて取り組みます。
- 1 私たちは、職場、地域、関係機関・団体と手をつなぎ、すべての世代の健康づくりをすすめます。
- 1 私たちは、人と人とのつながりを大切に、社会の変化に対応し、ICTなどを用いながら、健脚文化、適しおなど福島らしさを活かした健康なまちづくりをすすめます。

令和6年1月15日

健都ふくしま創造市民会議

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間