

健康生活がキーワード

福島市は急性心筋梗塞や脳梗塞での死亡率が非常に高いことを知っていますか？

総務省の調査(※2)によると、福島市の購入額で高い物は、食塩1位、清酒2位、菓子3位となっています。

また、市の調査で、運動習慣のある人は、男性が約3割、女性が約2割で、男性の約3割が喫煙者という結果が出ています。

市民の健康寿命の延伸のためには、一人ひとりの生活習慣や生活環境を健康的にすることが大切です。

そこで、本市では取り組みの3本柱を掲げ、地域で健やかに暮らせるように、実際に、健康づくりの運動を展開していきます。



地域・職場で既に実践している健康づくりを紹介します

毎週月曜の体操が楽しみ

清水が丘親和会寿会 会長 齋藤 克己さん



寿会の活動として「いきいきもりん体操」に3年前から取り組んでいます。一時は、寿会の入会者も減少しましたが、町会長さんが町内会の皆さんに呼びかけてくれて、活動できています。参加者からは、階段の上り下りが楽にできるようになったり、体操を通じて町会の中でも知り合いができ、地域の雰囲気も明るくなったという声も聞きます。今では、月曜日の午前中の「いきいきもりん体操」が待ち遠しく、他の用事よりも優先して参加しています。



▲いきいきもりん体操を行う参加者の皆さん

健康づくりを業務の一環に

大槻電設工業株式会社 代表取締役 大槻 博太さん



平成4年から始めた朝礼前のラジオ体操に、私も社員と一緒に参加しています。体操で動きが鈍い社員を見かけたときは、本人に体調を確認して、その社員の上司に伝えます。また、現場事務所にも健康状態をチェックできるように、血圧測定器やアルコールチェッカーを備えています。社員自身が、また社員同士がお互いの体調に気を配ることは仕事をする上でとても大事なことです。健康診断の結果も家族に送付することで、家庭で健康の話をしたり、健康志向の料理に変えたりするきっかけにもなると思います。今後は、病院の先生を招いて、健康指導をいただく活動を業務の中に取り入れていきたいと考えています。



▲毎週月曜に実施の血圧測定(上)と朝礼前のラジオ体操に参加する社員の皆さん(下)

取り組みの3本柱

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
- ・歯と口腔の健康づくり
- ・福島市健康づくりポイント事業(次ページ参照)

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り組み
- ・地区組織、学校、関係機関など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、関係機関などとの連携強化
- ・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り組み

あなたの健康づくりを応援します！

①ふくしま健民アプリ

健康づくりの取り組みでポイントを貯める他にも、ご当地キャラクターと一緒に、楽しみながら健康づくりを行えるアプリケーションです。下記から今すぐダウンロードして始められます！



ふくしま健民アプリ 検索

②福島市健康づくりポイント事業

健康づくりの取り組みを台紙に記入することでポイントが獲得できます(下記②のポイントの貯め方参照)。また、今年度から、親子で健康づくりに取り組む「元気ふくしま親子チャレンジ」の項目を新設しました。台紙は10月から保健福祉センター、各支所・学習センターなどに配置します。ぜひご家族の皆さんで健康づくりにご参加ください！

②のポイントの貯め方

- ・自分の健康づくり目標を設定して実践する
- ・体重測定 ・歯みがき
- ・教室や講座への参加 ・献血
- ・健診、がん検診などの受診
- ・元気ふくしま親子チャレンジ など

①②いずれでも基準ポイントを達成すると

協力店で料金割引などの特典が受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます！(アプリは画面上に表示)



協力店は県内1,500店舗以上。順次拡大中！

受動喫煙防止のための講演会 無料

自分自身やご家族、大切な人の健康を守るため、この機会にたばこについて考えてみませんか？

- と き／11月2日(土) 午後2～4時
- ところ／保健福祉センター
- 内 容／改正健康増進法、受動喫煙による健康への影響、新型たばこの最新情報など
- 講 師／産業医科大学(福岡県)教授の大和浩さん
- 定 員／100人(先着順)
- 申し込み方法／電話か、①住所②氏名③電話番号を明記の上、ファクス、または市ホームページで

健都ふくしま創造市民会議を開催しました

8月28日、保健・医療機関、経済団体、地域の団体など全49団体から委員を選出した「健都ふくしま創造市民会議」を開催しました。会議では、今年度新たに設置した「受動喫煙防止対策推進委員会」をはじめとした各推進組織や、地域(吾妻地区)における健康づくりの取り組み状況などについて、各組織の代表の方から発表していただきました。また「福島市健康づくりポイント事業」と「ふくしま健民アプリ」のさらなる利用促進を周知しました(次ページ参照)。委員からは、各団体などにおける健康づくりの取り組み状況や課題などについてご意見をいただきました。会議の最後に、地域、職場、学校、行政などがさらに連携を強化し、市民総ぐるみでの健康づくりの取り組みを進めていくことを確認し、「健都ふくしま創造宣言」を採択しました。

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健康で安心して暮らせる「健都ふくしま」の実現をめざし、市民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。

- 一 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。
- 一 私たちは、健診受診の促進や生活習慣の改善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。
- 一 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。



▲皆さんと手を携え、本市の健康づくりを進めます。

市は今年度、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」を立ち上げ、市民の健康寿命(※1)の延伸に向けた取り組みを進めています。関係機関・団体、地域と、行政がこれまで以上に連携し、乳幼児期から高齢期まで全ての市民の皆さんが、安心して暮らすことのできる健都ふくしまを目指します。

問／保健所健康推進課 525-5701 FAX 525-5704

※1 健康寿命・・・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。  
※2 総務省の調査・・・家計調査(2人以上の世帯)「品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング」(平成28～30年平均) 詳細は総務省統計局ホームページ(https://www.stat.go.jp/data/kakei/5.html)をご覧ください。

