

## 令和7年度第1回協議会で寄せられたご意見への対応について

No	協議会で寄せられたご意見
1	資料1の評価について、前年度と比べて拡大か縮小かということが評価になるのか。 →「評価」という表現が適切ではありませんでした。次年度に向けて改善いたします。
2	ダイジェスト版はどこに置いてあるのか、置いてある場所の広報も必要ではないか。 →現在、保健福祉センター、各支所・出張所、各学習センターにて設置・配布しております。配布場所は、ホームページにて周知しております。
3	ダイジェスト版は一人に一枚配布できれば良いのではないか。 →多くの市民のみなさまの元へ届くように、設置するだけではなく、健康講座や各種会議等にて積極的に配布してまいります。
4	市ホームページについて、けんトレのページに入るのが分かりづらい。 →9月の健康増進月間に合わせて、市ホームページトップ画面から健脚チェック・健脚とレーニングのページにアクセスできるようにいたしました。 <div data-bbox="322 1160 1177 1509" data-label="Image"> </div> <a href="https://www.city.fukushima.fukushima.jp/index.html">https://www.city.fukushima.fukushima.jp/index.html</a>
5	けんトレのパンフレットをもっと配れば良い。 →7月下旬に 1,500 枚、9月下旬に1,000枚増刷し、健康講座や各種会議等にて配布しております。
6	けんトレのパンフレットに QR コードが入ると良い。 →現在、QR コードを入れた修正版のパンフレットを配布しております。 <a href="https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/1/6092.html">https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/1/6092.html</a>

7 「健脚」というワードの普及が大切かと思う。

→市政だより等を通じて、広く市民へ普及するよう取り組んでまいりたいと思います。  
・市政だよりへの掲載(9月号「けんトレ」特集記事)



<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/2/1001/1/2/7/shiseidayori2509.html>

・テレビ市政だよりの放映(11月「職場で取り組む健康づくり」)



<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/2/1001/5/1792.html>

8 Instagram で周知をしたらよいのではないかな。

→SNS の運用は継続的な更新やコメント対応などが必要となるため、今後、運用可能かどうかについては、慎重に検討していきたいと思います。

# 令和7年度 ふくしまし健康づくりプランの推進について

## 1 啓発資料による推進

支所・学習センターへの設置、関係機関への送付などにより、ふくしまし健康づくりプラン2024ダイジェスト版等の啓発資料を広く市民へ配布いたしました。

### (1)「健康づくりプラン2024ダイジェスト版」を各支所・出張所、各学習センターへ設置



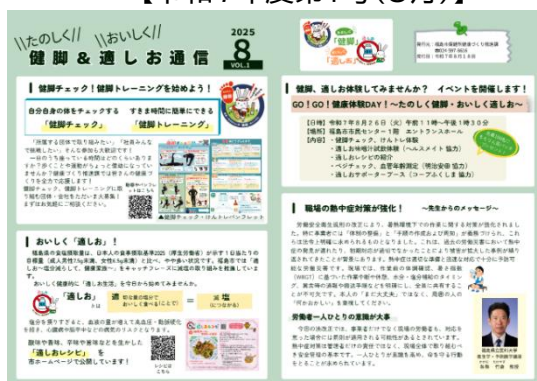
### (2)「健康づくりプラン2024こども向けダイジェスト版」を就学時健診等にて配布



### (3)「たのしく健脚&おいしく適しお通信」を発行(年3回)し、関係機関へ配布

【令和7年度第1号(8月)】

【令和7年度第2号(11月)】





## 2 各種イベントにおける推進

市内で開催する各種イベントにて、ふくしまし健康づくりプランの推進を行いました。健康づくりに関するイベントだけではなく、他分野との連携により取り組みを進めています。

No	実 施 内 容		参加 人数
1	4月	北信地区ごちゃまぜお花見会	30
2	4月	UFO の里花ウォーク	97
3	5月	福島ユナイテッド FC	120
4	5月	福島シティハーフマラソン2025	100
5	5月	熱気球で新緑散歩とロボット見学	30
6	6月	せのうえ健康まつり	87
7	7月	献血イベント	39
8	8月	わらじまつり	—
9	8月	天戸川こどもまつり	400
10	8月	GO!GO!健康体験 DAY!!～たのしく健脚・おいしく適しお～	200
11	9月	救急の日イベント	300
12	9月	各地区敬老会	—
13	9月	福島第一病院主催健康フォーラム	70
14	10月	各地区文化祭	—
15	10月	たつごやま生き活き健康フェスタ	90

「せのうえ健康まつり」の様子



「熱気球で新緑散歩とロボット見学」の様子



「GO!GO!健康体験 DAY!!～たのしく健脚・おいしく適しお～」の様子

日 時 令和7年8月26日(火) 午前11時～午後1時30分

会 場 福島市市民センター1階エントランスホールおよび大ホール

①健脚チェック・けんトレ体験



②適しお味噌汁試飲体験(ヘルスメイト)



③適しおレシピ紹介



④健康チェック(明治安田)



⑤適しおサポーターブース(コープふくしま)



⑥エントランスホールの様子



## 令和7年度 健都ふくしま創造事業推進組織の取り組みについて

「健都ふくしま」の実現を目指し、三本柱を基本方針として、各委員会、各地区組織が設立され活動しています。

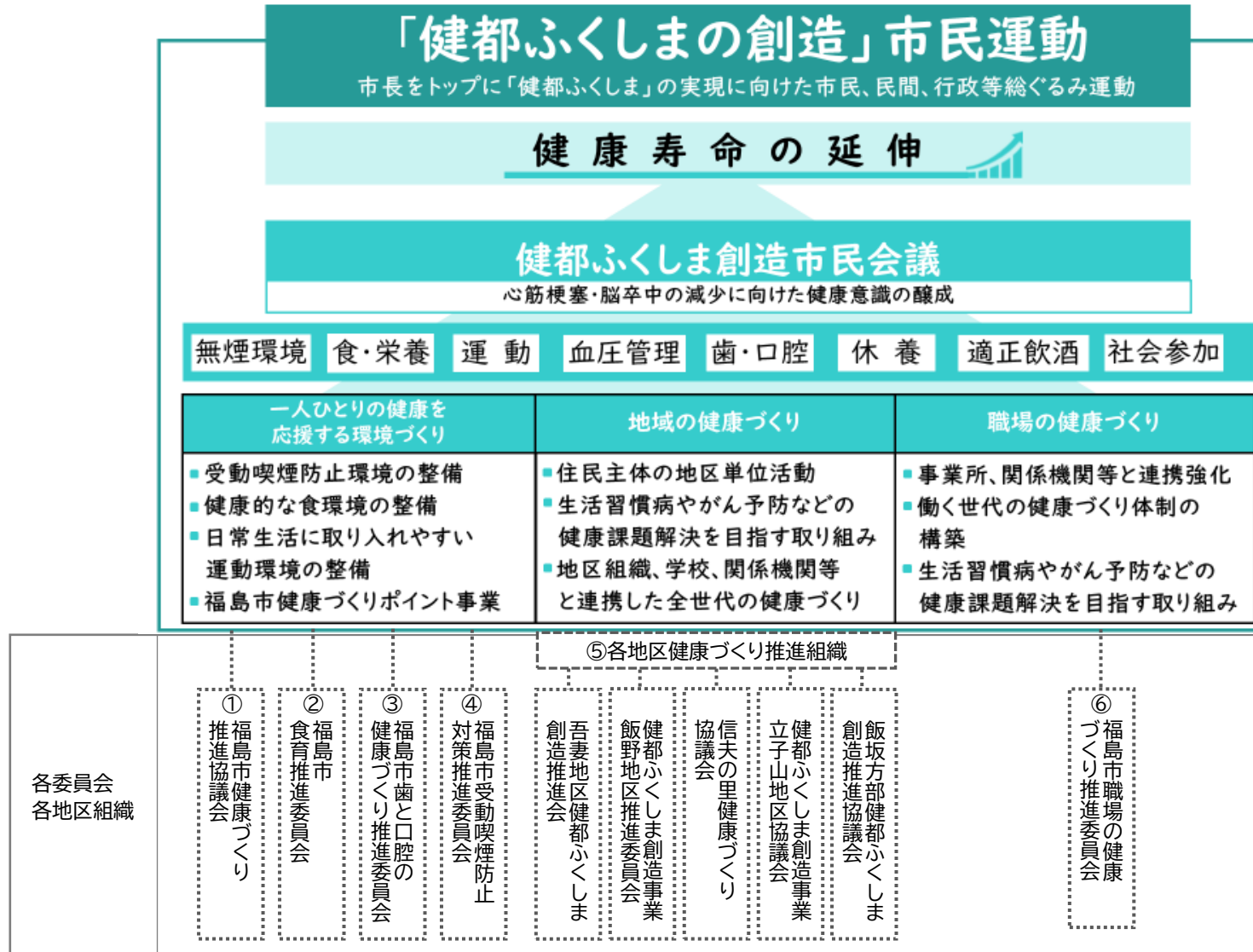







表1 健都ふくしま創造事業推進組織の取り組み

	組織名	役 割	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
一人ひとりの健康を応援する環境づくり	① 健康づくり 推進協議会	健康づくりプラン2024 推進の進行管理 (企画・実践・評価)				●第1回協議会 実績 7/10 保健福祉センター 【内容】 ・各団体の取り組みと他団体との連携・協力について ・健康チェック・けんトレの周知啓発について				●第2回協議会 11/27 保健福祉センター 【内容】 ・健康づくりプラン普及啓発活動について ・健都ふくしま創造事業推進組織の取り組みについて ・ヘルスリテラシーを高める取り組みについて			健都ふくしま創造市民会議 2月17日(火) ホテル福島グリーンパレス			
	② 食育推進委員会	第3次福島市食育推進計画 推進の進行管理 健康的な食環境づくり 推進の協議と評価				●第1回委員会 実績 7/22 保健福祉センター 【内容】 ・適しおレシピ作成の検討 ・各委員より食育の取り組み等の報告				●第2回委員会 実績 11/17 保健福祉センター 【内容】 ・若い世代(20～30代)に向けた食育の推進 について						
	③ 歯と口腔の 健康づくり 推進委員会	歯と口腔の健康づくり 推進の協議と評価				●第1回委員会 実績 7/31 市民センター 【内容】 ・市民の意識を高めるための取り組みについて ・各団体の事業や取り組めることについて				●第2回委員会 実績 11/13 保健福祉センター 【内容】 ・各団体と連携した広報活動の実施 ・次年度の11月「いい歯の日」に実施する広報 活動について						
	④ 受動喫煙防止 対策推進委員会	受動喫煙防止の方向性や 具体的方法の検討				●第1回委員会 実績 7/24 市民センター 【内容】 ・東口指定喫煙所における卒煙支援ブースについて ・事務局・各委員の所属団体での望まない受動喫煙 防止に関する取り組みについて				○第2回委員会 予定 1/28 保健福祉センター 【内容】 ・受動喫煙防止を呼び掛ける キャッチフレーズについて						
地域の健康づくり	⑤ 各地区 健康づくり推進組織	地域での主体的な 健康づくりの普及・推進	●設置地区:吾妻、飯野、吉井田、信夫、立子山地区 飯坂地区(R7年度～) ●上記以外の地区 自治振興協議会・町内会などの 地区組織との協議 ●地域の健康づくり補助事業 ●各支所周知												○地域の健康づくり 推進組織 交流会 予定	
職場の健康づくり	⑥ 職場の健康 づくり推進委員会	健康経営を通じた 健康づくりの推進	●第1回委員会 8/6 保健福祉センター ・働く人の健康づくり情報一覧の作成および周知について ・職域における情報発信状況の把握について												○第2回委員会 予定 2/2 保健福祉センター	

表2 各地区健康づくり推進組織の取り組み

吾妻～吾妻地区健都ふくしま創造推進会～	令和元年7月発足
<ul style="list-style-type: none"> <li>・吾妻地区文化祭:健脚チェック・健トレ体験、適しお味噌汁の試飲、塩分チェックシート、適しおチラシとレシピの周知</li> <li>・活動発表会:健脚チェック、健トレ体験、塩分チェックシート、適しおレシピの周知、あづまの里チャレンジシートおよび健民アプリの周知</li> <li>・<b>運動部会</b>ウォーキング講習会(分館):正しい歩き方の講座、2kmウォーキングの実技</li> <li>・<b>運動部会</b>ウォーキング講習会(本館)</li> <li>・<b>運動部会</b>あづまの里ふるさとウォーク</li> <li>・<b>運動部会</b>吾妻地区球技大会:健脚チェック・けんトレの周知</li> <li>・<b>生きがい・支え合い部会</b>「わたしの人生ノート書き方講座」講演会</li> <li>・<b>食部会</b> 男の料理教室:適しおレシピの調理実習</li> <li>・<b>運動部会</b>カロリーリング大会:いきいきもりん体操の周知</li> <li>・「吾妻地区健康だより」全戸配付</li> </ul> <p><a href="https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4626.html">https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4626.html</a></p>	 <p>「活動発表会」の様子</p>  <p>「ウォーキング講習会」の様子</p>
飯野～健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会～	令和元年11月発足
<ul style="list-style-type: none"> <li>・UFO の里花ウォーク:ウォーキングのポイントについて説明、減塩商品配布、チャレンジふくしま県民運動登録</li> <li>・全カラジオ体操:参加児へ虫歯予防に関するチラシ・歯ブラシ配布</li> <li>・適しおの学習会(滝袋町内会):塩分チェックシート実施、減塩商品の試食</li> <li>・飯野地区ことぶき感謝祭(敬老会):健康相談・健康測定(血圧・血管年齢測定)コーナー設置</li> <li>・メディアコントロールチラシ:中学校テスト期間に合わせ、市政だよりにより折り込み全戸配布(年2回)</li> <li>・女性の健康に関する健康教育(飯野商工会女性部):ブレストアウェアネスについて講話</li> <li>・UFO フェスティバル 2025:健康づくりブース出展(骨密度測定)</li> <li>・元気だより(飯野地区推進委員会だより)作成:今年度の活動報告等をまとめ全戸配布</li> </ul> <p><a href="https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4827.html">https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4827.html</a></p>	 <p>「推進委員会」の様子</p>  <p>「UFO の里花ウォーク」の様子</p>



信夫～信夫の里健康づくり協議会～

令和2年2月発足

- ・「信夫の里健康だより」発行・地区全戸配布
- ・総会・研修会：総会(委員改選)実施後、協議会委員の一つである済生会福島総合病院の三浦保健師より、「健康診断についての知識を深め、健康診断を受けましょう！」をテーマに研修会を実施。
- ・信夫地区敬老会：協議会で健康ブースを設置。血管年齢測定・ソルセイブ体験・塩分チェックシート・塩と健康に関する展示・協議会作成のウォーキングマップの展示など。
- ・適しお啓発パンフレットの地区全戸配布
- ・協議会委員の意見交換会(テーマ：健康づくり自慢大会)
- ・地区市民対象の健康講習会(テーマ未定)



「信夫地区敬老会」の様子

<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/3/5107.html>



立子山～健都ふくしま創造事業立子山地区協議会～

令和3年10月発足

- ・たつごやま健康チャレンジシートの実施
- ・たつごやま生き活き健康フェスタ：医大の太平先生の講演会を実施、講演会参加者には適しおチラシ＋減塩醤油の配布。ほか健康相談・健康測定(血管年齢測定、ベジチェック、握力・血圧・体重測定)を実施。健脚・プランのパンフレット配布・周知など。ヘルスメイトさんによる適しお・立子山凍み豆腐の普及啓発。
- ・「デジタル塩分計の使い方」のチラシを各いきもも団体に配布、裏面には適しおのポイントについて掲載(デジタル塩分計は R5 年度に各いきもも団体へ配布)
- ・立子山子育て交流・座談会
- ・親子で元気チャレンジシートの実施
- ・食品塩分表の作成
- ・「健都たつごやま」かわら版の全戸配布



「生き活き健康フェスタ」の様子

<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4649.html>



飯坂方部では、地区で策定した「ふくしま共創のまちづくり計画」において「健都ふくしま創造市民会議飯坂モデルを組織し、健康増進を目指す」を目標にしています。この計画に基づき、飯坂支所、まちづくり懇談会組織と約1年かけて準備を進め、今年5月に発足しました。まず、協議会の委員や所属団体の住民さんで構成された「アイディア班」を結成しました。健康課題の共有と対策を一緒に考え、飯坂の魅力と特性を活かした「飯坂ならではの」健康づくりをできるところから進められるよう、2か月に1度アイディア班ミーティングを開催し、協議会全体に意見を図りながら取り組みを進めています。今年は初年度のため、計画策定を進めており、地区文化祭では、プレブースとしてアイディア班の意見から出されたフレイル予防の取り組みを飯坂の魅力の1つ【IBUSHIGIN】によるeスポーツと健脚チェックを実施する健康づくりコーナーを出展しました。



<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/9/1047/4/4626.html>



「アイディア班ミーティング」の様子



「飯坂地区文化祭」の様子

## 令和7年度第2回福島市健康づくり推進協議会 グループ協議について

1 背景

福島市では、ふくしまし健康づくりプラン2024より、はじめて「ヘルスリテラシーの向上」を取組分野に明記しました。多くの健康情報があふれる中、健康を維持増進させるためには、健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力「ヘルスリテラシー」の向上が必要となります。

今回、協議会としてヘルスリテラシーについて共通理解を図り、学び合いながら、ヘルスリテラシー向上を推進してまいりたいと考えております。

2 目的

- (1)ヘルスリテラシーの基本的な概念についての共通理解を図ります。
- (2)ヘルスリテラシーを高めるための今後の取り組みについて、アイディアを出し合い、市民、各団体、市、協議会でそれぞれができることを確認します。

3 テーマ

「ヘルスリテラシーを高める取り組みについて」

貴団体でのヘルスリテラシーについての取り組みをご紹介いただきながら、市民、各団体、市、協議会でそれぞれができることを話し合います。

4 講話

「ヘルスリテラシーを考える」 福島市健康づくり推進協議会 安村 誠司 会長

5 福島市の現状と取り組み状況等について

資料6・7参照

6 進行方法

内 容	時 間	備 考
(1)グループ協議	28分	2グループに分かれて協議します。 司会・記録を事務局で行います。
(2)発表	6分	各グループ3分以内での発表をお願いします。 発表者をあらかじめ決めさせていただいております。(座席表参照)
(3)全体協議・質疑応答	10分	各グループで出た意見について、全体協議と質疑 応答をします。



## 第5節 計画の体系



基本方針を進めるための具体的な内容として、6つの取組分野を設けました。

【基本理念】	【基本目標】	【基本方針】	【取組分野】
生涯にわたって安心して健康で暮らせるまちをみんなで創る 健都ふくしま	健康寿命の延伸	<p>市民、民間、行政等総ぐるみの健康なまちづくりの推進</p> <p>1 一人ひとりの健康に関する生活習慣づくり</p> <p>2 生活習慣病の発症予防と重症化予防</p> <p>3 健康を支え、守るための社会環境づくり</p>	<p>1 生活習慣の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養・食生活</li> <li>身体活動・運動</li> <li>休養・こころの健康</li> <li>歯と口腔の健康</li> <li>たばこ・アルコール</li> </ul> <p>2 健康管理・疾病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がん</li> <li>肥満・メタボリックシンドローム</li> <li>脳・心血管系疾患</li> <li>糖尿病</li> <li>慢性閉塞性肺疾患（COPD）</li> <li>感染症</li> </ul> <p>3 社会環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域づくり</li> <li>環境づくり</li> </ul> <p>4 生涯を通じた健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親と子の健康</li> <li>高齢者の健康</li> </ul> <p>5 放射線に関する健康管理</p> <p>6 ヘルスリテラシーの向上</p>

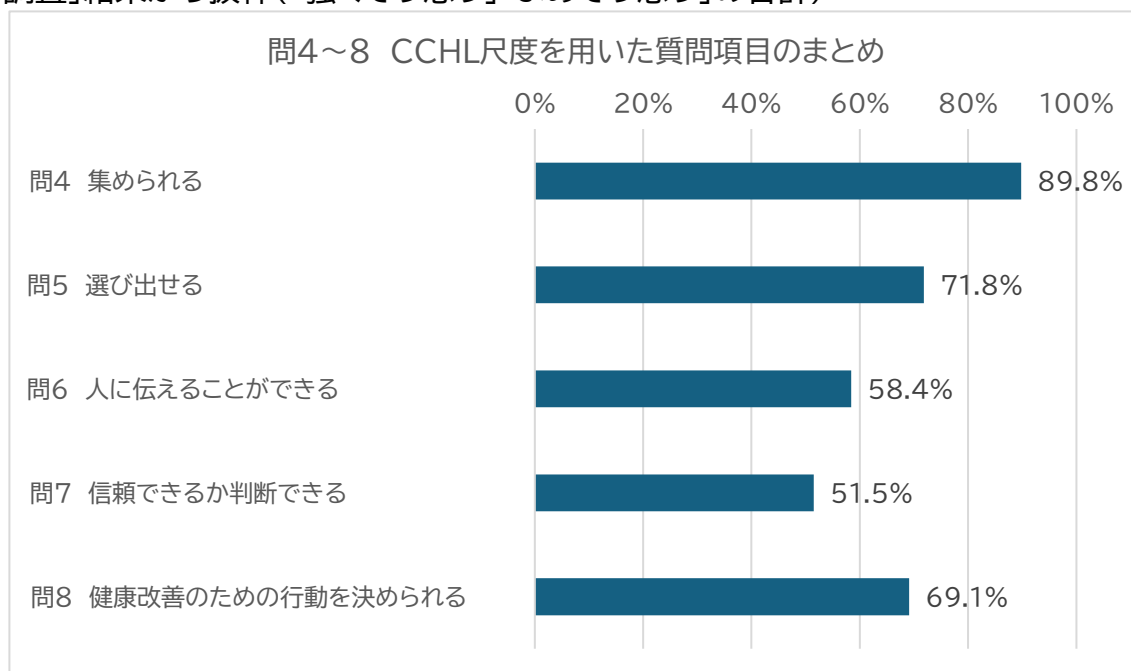


ヘルスリテラシー…健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力のこと。健康や医療の情報発信する側がわかりやすく正確に伝えることも求められる。

## 福島市の現状と取り組み状況等について(ヘルスリテラシー)

### 1 福島市の現状

令和6年度 LINE を活用したアンケート「健康づくり(ヘルスリテラシー)に関する調査」結果から抜粋(「強くそう思う」「まあそう思う」の合計)



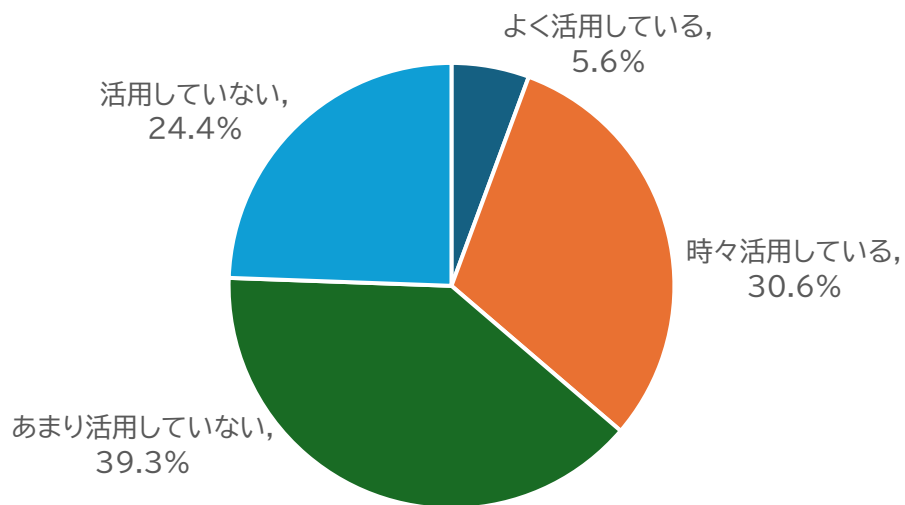
CCHL 尺度(石川ひろの、2008)

石川氏が開発した伝達的・批判的ヘルスリテラシー尺度で、従業員のヘルスリテラシーの測定にも利用されています。特定の疾患をもたない一般市民を対象としています。

- (1)もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を新聞、本、テレビ、インターネットなどいろいろな情報源から集められると思いますか【問4】
- (2)もし必要になったら、病気や健康に関連したたくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せると思いますか【問5】
- (3)もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報を理解し、人に伝えることができると思いますか【問6】
- (4)もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報がどの程度信頼できるかを判断できると思いますか【問7】
- (5)もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができると思いますか【問8】

選択肢は、「強くそう思う」「まあそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」の5つ。

問9 市が発信する健康や医療の情報(ホームページや市政だより、リーフレット等)を活用していますか



## 2 福島市の取り組み状況

- (1)日常生活の中で、健康や医療に関する根拠に基づいたわかりやすい情報に触れ、考えることができるような情報発信
  - ・市政だより等多様な手段を活用した情報発信
  - ・新聞・雑誌・テレビ等の活用
  - ・職員向け研修会を実施
- (2)ヘルスリテラシーの理解と活用に向けた支援
  - ・健康や医療に関するセミナーの開催
  - ・小中学校において、発達段階に応じた生活習慣の改善等を学ぶ健康教育を実施
  - ・事業所において、従業員の生活習慣や健康課題に沿った健康講座を実施
  - ・福島市食生活改善推進員および在宅栄養士向け講習会を実施
- (3)地域の中で、必要な情報や知識について伝え合い、学び合い、実践し合うための活動への支援
  - ・食生活改善推進員等ボランティアの養成や活動支援
  - ・地区組織・関係団体との連携による普及啓発



### 3 他自治体・団体の取り組み

#### (1) 福島県立医科大学健康増進センター

県民健康リテラシー推進事業として、チラシと動画を公開している。

(<https://fukushima.kenzo-c.jp/health-literacy>)



#### (2) 東京都医師会

ヘルスリテラシーLesson やヘルスリテラシー検定を公開している。

(<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>)

朝日新聞、読売新聞に広告を掲載(2022年10月7日)



#### (3) 聖路加国際大学の中山和弘先生

ヘルスリテラシーの紹介とその向上を目指してインターネットサイトを開設している。

(<https://www.healthliteracy.jp/>)

情報を見極めるための判断基準の一つとして「か・ち・も・な・い」を提唱している。

- か** 書いたのは誰か、発信しているのは誰か
- ち** 違う情報と比べたか
- も** 元ネタ(根拠)は何か
- な** 何のための情報か
- い** いつの情報か



#### 資料 福島県立医科大学健康増進センター

**見て、知って、実践！**  
**みんなでチャレンジ健康づくり！！**

<b>飲酒</b> お酒に適量はない？ 生活習慣病にならないための飲酒とは？ 健康に配慮した飲酒の方法を紹介！ 相馬広城 こころのケアセンターなごみ 米倉 一磨 センター長 解説者 福島県 健康づくり推進課 齋藤 晴生 主任医療技術官	<b>お口の健康</b> 歯周病は全身の健康に影響を及ぼす？ お口の健康を保つためのセルフケア、プロケアとは？ 解説者 福島県立医科大学 口腔科学部 佐藤 聡見 助教	<b>身体活動/運動</b> 今日から実践！ カラダを動かす目安や筋トレを紹介！ カラダを動かす健康習慣を始めよう！ 解説者 福島県立医科大学 保健科学部 佐藤 聡見 助教
<b>メンタルヘルス対策</b> ストレスとうまく付き合えていますか？ 過剰なストレスは心と体に不調をきたします。 適切な対処法を身につけよう！ 解説者 ※R6.3.21の署名 福島県立医科大学 放射線医学系健康増進センター 桃井 真帆 特命准教授	<b>女性の健康</b> ～月経随伴症状～ セルフケア 産婦人科受診の目安は？ 県内企業との取組みを紹介！ 解説者 ※R7.3.21の署名 福島県立医科大学 地域婦人科診療学講座/産科婦人科学講座 山口 明子 准教授	<b>メタボ対策</b> ～栄養/食生活～ 食事を見直すことがメタボ改善の第一歩！ 今日から実践できる食事のポイントを紹介！ 解説者 福島県立医科大学 食料栄養学 田村 佳奈美 准教授
<b>休養/睡眠</b> 睡眠不足は健康、仕事に影響を及ぼします。 快眠のコツとは？ 良い睡眠を導く習慣を始めよう！ 解説者 福島県立医科大学 健康増進センター 大平 哲也 副センター長	<b>メタボ対策</b> メタボが健康に与える影響とは？ 病気のリスクを減らす食事や運動のポイントを紹介！ 解説者 福島県立医科大学 糖尿病内分泌代謝内科学講座 鳥袋 亮生 教授	<b>喫煙</b> 喫煙・受動喫煙による健康への影響とは？ 県内企業の協同や禁煙成功者の体験談を紹介！ 解説者 福島県立医科大学 法医学講座 西形 理除 准教授

制作  
著作  
福島県保健福祉部 健康づくり推進課  
〒960-8570 福島県福島市杉妻町-161(西庁舎内)  
Tel: 024-621-7296  
福島県立医科大学 健康増進センター  
〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地  
Tel: 024-547-1785

「健康増進センター」YouTubeチャンネルはこちら  
福島県立医科大学 健康増進センター YouTube 検索

#### 資料 東京都医師会

**もっと**  
**東京にヘルスリテラシー**

私たち東京都医師会は、昨年より健康や医療に関する正しい情報を入り、理解して活用する能力「ヘルスリテラシー」の重要性を認識してきました。自分や家族について考え、正しい健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことは、疾病の予防や健康寿命の延伸につながります。県民の健康を守るため、東京都医師会はこれからも皆さまのヘルスリテラシーの向上に力を注ぎ続けていきます。

**東京は、もっと健康になれる。そのカギが、ヘルスリテラシーです。**

ヘルスリテラシーLesson開講中！  
東京都医師会

都民のため、人のため、東京都医師会

令和6年度 LINE を活用したアンケート 調査結果  
**「健康づくり(ヘルスリテラシー)に関する調査」**

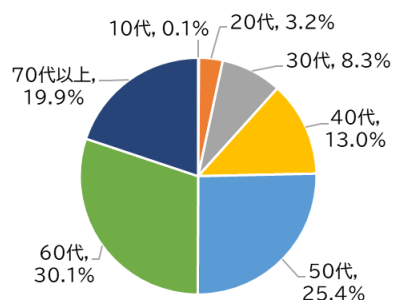
テーマ	健康づくり(ヘルスリテラシー)に関する調査
目的	健康寿命の延伸を目指し、ふくしまし健康づくりプラン2024に基づき市民の皆さんの健康づくりを推進しています。 様々な情報があふれる中で、健康や医療の情報を入手し、理解し活用する力「ヘルスリテラシー」が重要とされています。計画の推進にあたり、健康や医療情報の入手から活用に関する意識について市民の皆さまに伺いました。

【調査期間】 令和6年9月26日(木)～10月10日(木)午前8時  
【対象者数】 54,330 名  
(福島市公式 LINE 友だち登録者のうち、受信設定が市内かつアンケート同意者)  
【回答者数】 1,756名  
【回答率】 3.2%

**問1** 年代

ア	10代	2 名
イ	20代	57 名
ウ	30代	146 名
エ	40代	228 名
オ	50代	446 名
カ	60代	528 名
キ	70代以上	349 名

<回答者数:1,756 人>



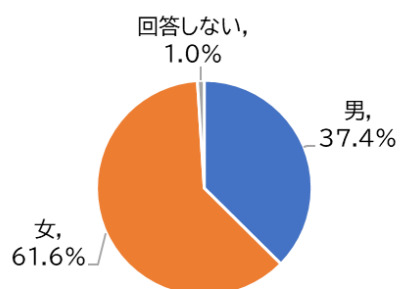
**【健康づくり推進課】**

回答者の年代は 50～60 代が約半数を占めています。

## 問 2 性別

ア	男	657 名
イ	女	1,081 名
ウ	回答しない	18 名

<回答者数:1,756 人>



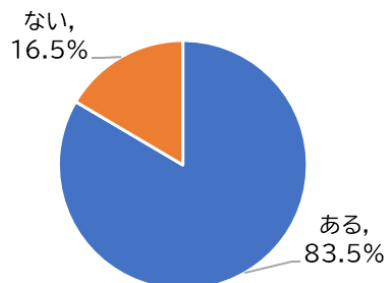
### 【健康づくり推進課】

回答者の約 6 割は女性、約 4 割が男性となっています。

## 問3 健康を維持するために心がけていることはありますか

ア	ある	1,466 名
イ	ない	290 名

<回答者数:1,756 人>



### 【健康づくり推進課】

健康を維持するために心がけていることがある方の割合は多く、8 割を超えています。

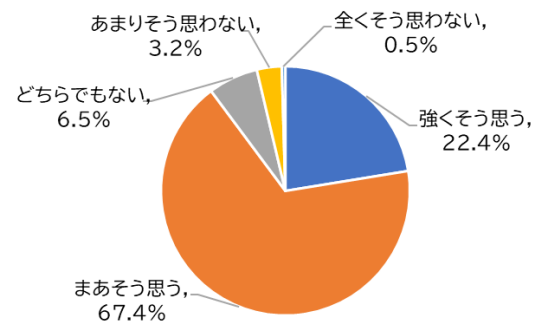


問4

もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を新聞、本、テレビ、インターネットなどいろいろな情報源から集められると思いますか。

ア	強くそう思う	394 名
イ	まあそう思う	1,183 名
ウ	どちらでもない	114 名
エ	あまりそう思わない	57 名
オ	全くそう思わない	8 名

<回答者数:1,756 人>



【健康づくり推進課】

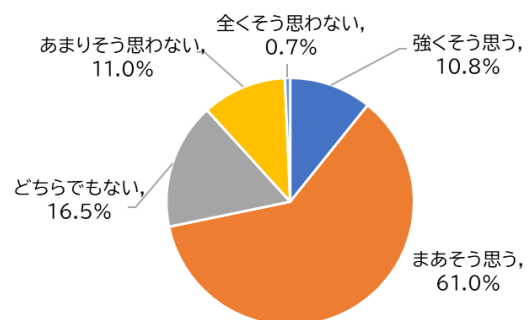
回答者の約9割の方が、いろいろな情報から病気や健康に関連した情報を集めることができると回答しています。

問5

もし必要になったら、病気や健康に関連したたくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せると思いますか。

ア	強くそう思う	189 名
イ	まあそう思う	1,071 名
ウ	どちらでもない	290 名
エ	あまりそう思わない	194 名
オ	全くそう思わない	12 名

<回答者数:1,756 人>



【健康づくり推進課】

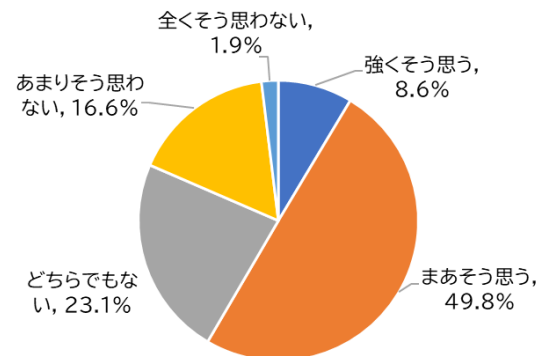
回答者の約7割は、病気や健康に関連したたくさんある情報源から自分の求める情報を選び出せると回答しています。

問6

もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報を理解し、人に伝えることができますか。

ア	強くそう思う	151 名
イ	まあそう思う	875 名
ウ	どちらでもない	405 名
エ	あまりそう思わない	291 名
オ	全くそう思わない	34 名

<回答者数:1,756 人>



【健康づくり推進課】

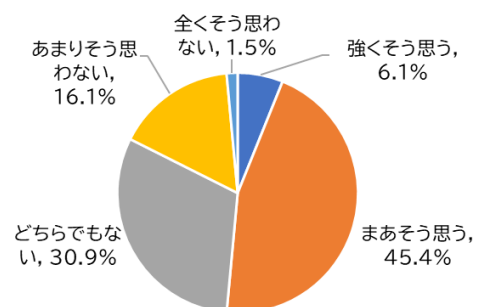
回答者の約6割の方は、病気や健康に関連した情報を理解し、人に伝えることができると回答しています。

問7

もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報がどの程度信頼できるかを判断できますか。

ア	強くそう思う	107 名
イ	まあそう思う	797 名
ウ	どちらでもない	543 名
エ	あまりそう思わない	283 名
オ	全くそう思わない	26 名

<回答者数:1,756 人>



【健康づくり推進課】

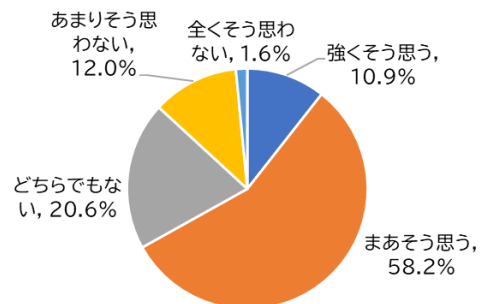
回答者の約半数の方は、病気や健康に関連した情報がどの程度信頼できるかを判断できると回答しています。

問8

もし、必要になったら、病気や健康に関連した情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができますか。

ア	強くそう思う	186 名
イ	まあそう思う	989 名
ウ	どちらでもない	350 名
エ	あまりそう思わない	204 名
オ	全くそう思わない	27 名

<回答者数:1,756 人>



【健康づくり推進課】

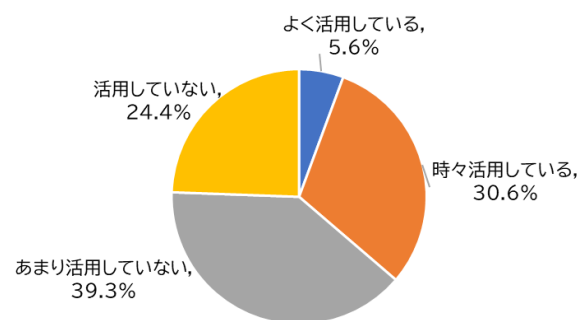
回答者の約7割の方は、病気や健康に関連した情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができると回答しています。

問9

市が発信する健康や医療の情報(ホームページや市政だより、リーフレット等)を活用していますか。

ア	よく活用している	99 名
イ	時々活用している	538 名
ウ	あまり活用していない	690 名
エ	活用していない	429 名

<回答者数:1,756 人>



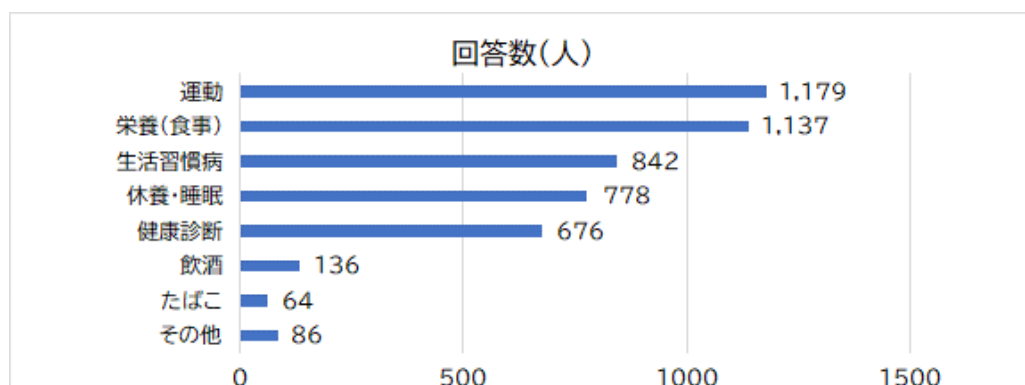
【健康づくり推進課】

よく活用している、時々活用していると回答した方は4割未満と少ない割合となっています。



**問 10** 健康づくりに関する情報のうち、あなたが知りたいと思う情報を教えてください。

項目	回答数	割合(%)
運動	1,179	67.1
栄養(食事)	1,137	64.7
生活習慣病	842	47.9
休養・睡眠	778	44.3
健康診断	676	38.5
飲酒	136	7.7
たばこ	64	3.6
その他	86	4.9



※「その他」での記載内容

- ・公的、民間、個人を問わず、健康維持・増進に役立つ施設や講座やスクールの情報
- ・福島市の健康に関する運動促進や何か皆で出来るようなものを発信して広めてほしい。皆でやれば楽しい。
- ・インターネットを活用した情報発信も便利だが、全市民が利用できるとは思えないので、網羅できる環境整備を続けて欲しい。
- ・市のホームページを見るという習慣がなかったので、たくさんの情報がそこにあることを知らなかった。

**【健康づくり推進課】**

健康づくりに関して知りたい情報の多くは「運動」「栄養(食事)」に関する内容でした。次いで、「生活習慣病」、「休養・睡眠」、「健康診断」が多くみられました。

**【健康づくり推進課まとめ】**

アンケート調査へのご協力ありがとうございました。

調査の結果から、市民の皆さまの健康や医療に関する情報の入手から活用についての意識や必要とする健康情報について、参考となる点がありました。

今回、お寄せいただきましたデータをもとに、健康や医療に関する情報発信について、また、ヘルスリテラシーを高め健康の維持増進に向けた支援の参考とさせていただきます。

今後も、市民の皆さまからの貴重なご意見を参考にしながら、健康づくりの取組みを推進していきます。ご協力ありがとうございました。

**【お問合せ先】**

福島市役所(〒960-8601 福島市五老内町3番1号)

《アンケート内容に関して》

福島市健康福祉部

保健所健康づくり推進課健康増進係

電話 024-597-8616(直通)

《LINE アンケート制度に関して》

福島市政策調整部広聴広報課

電話024-563-7488(直通)

# 令和7年度 第2回 福島市健康づくり推進協議会

日時：2025年11月27日（木） 10:30-12:00

場所：福島市保健福祉センター 5階 大会議室



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター



安村 誠司 (yasumura@fmu.ac.jp)

# リテラシーとは何か

- リテラシー (literacy) とは、「識字」という意味の英語です。ある分野や対象について、基本的な知識や技能などを身につけ、その分野の読み書きをしたり、対象を適切に活用できる基礎的能力のことです。
- 特に、ヘルスリテラシーとは、文字通りの、健康 (health)に関連した読み書き能力(literacy)という意味に始まり、より広く健康に関する情報を探し、活用する力を意味するようになっている。
- 広く引用されてきた定義としては、WHOによる「健康の維持・増進のために情報にアクセスし、理解、活用する動機や能力を決定する認知的、社会的スキル」…がある。(Nutbeam D. 1998:13(4):349-64.)



# ヘルスリテラシーとは

「ヘルスリテラシーとは、ヘルス（Health 健康）に関連したリテラシー（読み書きする能力）のこと」

定義：健康情報を、①入手し、②理解し、③評価し、④活用する（＝行動する）ための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり、意思決定をしたりして、生涯通じて生活の質を維持・向上させることができるもの。

# メディアドクター指標

(Review Criteria of Media Doctor Japan ver4.0, 2018)

- 1 利用可能性 (Availability)
- 2 新規性 (Novelty)
- 3 代替性 (Alternatives)
- 4 あおり・病気づくり (Disease mongering)
- 5 科学的根拠 (Evidence)
- 6 効果の定量化 (Quantification of Benefits)
- 7 弊害 (Harms)
- 8 コスト (Cost)
- 9 情報源と利益相反 (Sources of Information/Conflict of Interest)
- 10 見出しの適切性 (Headline)

# 真偽を判断する2つの指標

評価軸（視点）		
10	見出し (Headline)	センセーショナルな誇張が含まれてない ですか？
5	根拠 (Evidence)	「事実」と「推測」を混同していません か？



作業ルール：「ミス」をチェック

- ① **ミ**「**見**出し」に誇張がないか
- ② **ス**「**推**測」を「事実」と分ける

表 介入群と対照群における介入後の結果測定値の変化

	介入グループ			対照群			p
	前	後	変化 (後-前)	後	前	変化 (後-前)	
自信	1.4±0.5	3.0±0.5	1.6±0.7↑	1.9±0.4	1.8±0.6	-0.2±0.5	<.001
知識	0.8±0.9	4.8±0.4	4.0±0.8↑	1.1±1.0	2.4±1.7	1.3±1.6	<.001
リテラシー	3.0±0.6	3.7±0.5	0.7±0.6↑	3.2±0.7	2.8±0.7	-0.3±0.6	<.001