



健脚通信

第2号

令和7年3月

発行：福島市保健所 健康づくり推進課

福島らしさを活かした健康づくりを進めます

令和7年1月31日「令和6年度健都ふくしま創造市民会議」開催

福島市では、すべての市民が生涯にわたって地域で健やかに暮らせる「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の取り組みを進めています。

「福島らしさを活かした健康づくりを進めます～ふくしま健康づくりプラン2024のスタート！～たのしく健脚 おいしく適しお～」をテーマに委員のほか、市民、企業の方々にも参加いただきました。

今年度は2部構成とし、第1部にて健脚セミナー「運動で健康寿命を延ばそう」、第2部は「職場ですすめる健康づくり」をテーマにパネルディスカッションを行いました。最後に市民・民間・行政、地域社会全体で健康なまちづくりを皆さんと共に進めていくことを確認し、「健都ふくしま創造チャレンジ宣言」を参加者全員で決意表明いたしました。



第1部 健脚セミナー「運動で健康寿命を延ばそう！」

よりもっとアクティブな生活ができるように、健脚を目指そう



福島大学人間発達文化学類
スポーツ健康科学コース
教授 安田俊広 氏

「運動で健康寿命を延ばそう！」をテーマにご講話いただき、「健脚」のために必要な筋力・柔軟性・バランスのチェックとトレーニングができる本市独自のプログラムとして考案した「健脚チェック・けんトレ」をお披露いたしました。

安田氏「長生きや健康でいることはもちろん大事だが、ワンステップ上である“健脚”を目指してほしい。健脚であれば、よりアクティブで楽しい人生を送ることができる。著しい高齢化が進んでいる社会的背景を踏まえても、お互いが支え合うために健脚であることが重要。」

後半は、本市独自プログラム「健脚チェック・けんトレ」を安田氏、田島氏のレクチャーを受けながら全員で実践。参加者からは「身近で手軽にできる運動が分かって良かった」「からだを使う機会が減っていたので動かすように心がけたい」との感想がありました。

ふくしまスポーツプロモーション
健康運動指導士 田島聖也 氏



自分の体をチェック 健脚チェック

健脚チェック

～どちらか選んでやろう！～

柔軟性

☑ **SLRテスト**

① 仰向けに寝て、両足を伸ばします。
② 両足を伸ばしたまま、片足をあげます。

☑ **立位体前屈テスト**

① まっすぐ立ちます。
② 上体を前に倒し、手を床に伸ばします。
③ 両手がどこまで届くか確認しましょう！

※ 両手がつく、届かない、両足の間に手が入る、手が入らない

仕事の合間のリフレッシュに！ちょっとしたスキマ時間に 健脚トレーニング けんトレ ※一部抜粋

柔軟性

☐ **太もも裏側のストレッチ**

① 足を伸ばす
② 足は伸ばす
③ どちらか 30秒！

☐ **太もも付け根と前側のストレッチ**

レベル1
① レベル1から足指をつかいます。
② 足は伸ばす
レベル2
① レベル2から足指をつかいます。
② 足は伸ばす
③ どちらか 30秒！

健脚チェック・けんトレ動画はこちら



第2部 パネルディスカッション「職場ですすめる健康づくり」

第2部は、事業所2社から職場における健康づくりの取り組みなどの報告をいただき、働く世代の健康づくりを職場ぐるみで取り組む必要性について意見交換を行いました。

従業員同士のコミュニケーションを大事に、生活習慣改善や健康診断受診率向上に向けた様々な創意工夫を凝らす

大槻電設工業株式会社(鎌田) 佐藤慎也 氏



自分の健康よりも仕事を優先し、病気の早期発見、早期治療がかなわなかった従業員がいたことをきっかけに会社全体で健康的な働き方について考え、様々な健康づくりを進めています。経済産業省で認知している健康経営優良法人、ブライト500などの認定も受けています。

弊社の健康課題は協会けんぽの事業所健康度レポートより2点挙げられ、1点目がメタボリックシンドローム該当率が高いこと、2点目が1日当たりの平均歩数が少ないことです。

これらの健康課題を解決するために、運動する機会を増やす取り組みと食・コミュニケーションに関する取り組みをしています。

運動する機会を増やす取り組みでは、従業員とその家族も巻き込んだ地域イベントへの参加や社内イベントの開催、ふくしま健民アプリを用いたウォークラリー等を行っています。

食・コミュニケーションに関する取り組みでは、誕生日を迎えた従業員へ健康に配慮したお菓子のギフトセットの配付、従業員とその家族も参加できる家族会や忘年会の開催等を行っています。

会社をあげて地域イベントの活用や家族参加型のイベントを中心とした無理なく楽しく続けられる健康づくりに取り組んだことで、従業員間で健康に関する話題が増えたり、1日の平均歩数の増加、喫煙率の低下などの良い効果がありました。

今後の展望としては、従業員の健康課題に合わせた従業員主体の取り組みに力を入れていきたいです。また、取り組みによる効果の数値化や評価を行って効果的な健康経営を目指していきたいです。

社長が病気で倒れたことがきっかけで、社員全員の健康が大事と感じ、取り組みをスタート

株式会社フクセツ(八島田) 山縣愛 氏



社長が病気で倒れて仕事に支障をきたしたことをきっかけに、社員全員の健康が大事だと痛感し、健康経営への取り組みをスタートしました。

主な健康づくりの取り組みとしては、健康診断・二次健診・特定保健指導は業務時間内に行えるように時間を調整しました。アプリを活用した毎月のウォーキング大会の開催、健康意識を高めるセミナーの実施や情報誌の配布、血圧計と測定票の設置などを行っています。

継続のコツは生活の一部になるということかなと感じます。

情報誌は、給与明細などに同封し配付しています。ウォーキング大会は、毎月行っておりますが、毎朝の朝礼時、月末月初めなど、従業員が集まる際には告知をしています。

情報発信もウォーキング大会も、従業員の生活の一部となつて習慣化しているのではないかなと思います。

健康経営を始めてからは、全社員が1年間の目標で健康に関する内容を掲げるようになり、明らかに健康意識が変わりました。血圧の値も昨年に比べ低下した社員が多かったです。

今後は、今まで以上に社員同士のコミュニケーションを積極的にとり、ウォーキングアプリ等を上手に活用して健康づくりに取り組んでいきたいです。

従業員の健康づくりを進めるうえで、難しい面や困難なこと 一步を踏み出すための支援や工夫

佐藤 氏

- 1 効果測定をサポートが欲しいなと思います。骨密度や血圧を1回測定して終わるのではなく、その結果を支援者の方にデータを提供し、支援者はそのデータを今後の取り組みに活用していただいて、逆に私たちは経年的な変化をデータ化し、毎年の比較ができ、効果測定できるとうれしいなと思っております。
- 2 健康経営をこれから始める事業所は、どこから情報を取ったらいいか、どういう支援があるのか、わかりづらい部分もあるかと思っておりますので、健康経営を取るためのロードマップのような、健康経営のスタートから認定申請までのところがわかりやすく情報収集できるとよいと思います。

山縣 氏

- 1 血圧計設置について助成や補助があると取り組みやすいと思いました。
また、健康指導員の方のセミナーを受けるにあたって、夕方17時以降にも受け入れる体制があるとすごく助かります。
- 2 補助できる範囲の景品を準備して、年に12回程度のウォーキング大会のイベントを開催してみるなど、そういったものがあると、徐々に習慣化するのかなと感じました。

職場の健康づくりや健康経営を進めるには、 その環境づくりや土壌づくりが大切である

助言者である各務准教授にディスカッションのまとめをしていただきました。

- 1 健康づくりをするためには、「健康づくりができる職場である」、「健康づくりができる集団である」
このような雰囲気づくりというのが非常に大事ということ、今回2社の発言から学ばせていただきました。
皆さんも職場で健康づくりのために何かをやらうとする前に、職場全体で健康づくりに取り組めるような雰囲気づくりや従業員の意識醸成を心がけていただけたらと思います。
- 2 健康経営の支援について
それぞれ、いろんな手段でいろんなことをやってはいますが、なかなか情報が多くて届きにくい部分もあるかと思えます。
何をすればいいかどんな情報があるのかわからなかったら、まずどこでもいいので、一番聞きやすいところに聞いてください。市に聞いていただいても大丈夫です。
自分のところでやっていない事業も、ここに聞いては、という提案ができますので、積極的に聞いていただけたらと思います。

発表者より今後の抱負

佐藤 氏

今後も継続しながら、ボトムアップもはかりたいです。従業員が感じている短期的な課題、経営層が感じている長期的な課題の解決も図っていきたいです。例えばですが、5年後、65歳以上の従業員がどっと増えますので、そのようなことを見越して長期的なものも取り入れる。その2つから、上と下から浸透させていくことで、より健康的な職場づくりができればと思い、力を入れていきます。

山縣 氏

福島県や福島市または民間企業が実施しているウォーキングイベントに積極的に参加し、全社員のさらなる健康づくりに尽力していききたいと思います。



福島県立医科大学 医学部
衛生学・予防医学講座
准教授 各務竹康 氏



福島市
健康福祉部長
村田泰一

健康経営を進めるために、一緒に取り組んでいきましょう！

合言葉は、“たのしく健脚、おいしく適しお”

市民総ぐるみで取り組んでいく決意を込めた「健都ふくしま創造チャレンジ宣言」を参加者の拍手で確認しました。健都ふくしまの実現に向け、継続することが大切です。自分のペースで無理なく取り組んでいきましょう。

【健都ふくしま創造チャレンジ宣言】

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、次の内容にチャレンジします。

- 1 たのしく健脚で、体を動かす機会を増やします。
- 1 適切な量の塩分でおいしく食べる適しおに取り組みます。
- 1 自分の体を知るために、年1回、健康診断を受診します。



福島商工会広域連携協議会
会長 齋藤義博氏



職場の健康づくりのスタートを応援します

福島市では、以下の流れで職場の健康づくりスタート支援を行います。
ぜひご相談ください。

<職場の健康づくりスタート支援の流れ>

- 1 福島市健康づくり推進課まで電話（525-7680）かWEBで相談
- 2 福島市の保健師や管理栄養士などが職場に伺い、ご要望を伺います。
- 3 職場で取り組みたい内容や、困りごとなどを一緒に相談し、職場の健康づくりプログラムと一緒に検討します。
- 4 職場で実践！
- 5 実施後のふりかえりや評価



詳しくはこちらから↑
(福島市ホームページ)

健康づくりに関する動画紹介

福島市では、「健脚チェック」・「けんトレ」の他にも健康づくりに関する動画を配信しています。
ぜひご覧ください。

福島市のたばこのルール、知っていますか？
～STOP！受動喫煙～
(3分)



食育推進動画「野菜食べてますか？」
(1分)

