

健康長寿県へ 自ら主役に

ふくしまトップ会談

健康づくりに 一歩を踏み出して



「健康長寿ふくしまトップ会談」は8月29日、福島市のザセレクトン福島でオンラインを併用して開かれました。

内堀雅雄知事と有識者、働き盛り世代、若い世代の代表者らが「未来の自分のための健康づくり」をテーマに会談し、将来を見据えた健康づくりの在り方を考えました。それぞれの体験談を紹介しながら、県民の健康増進につながる方策などを提案しました。



内堀 雅雄 知事

本県の健康指標の現状、今回設定したテーマについて教えてください。

内堀知事 県は今年度、新しい総合計画をスタートさせました。2030（令和12）年度まで取り組む施策をまとめています。県民の健康づくりは「全国に誇れる健康長寿県へ」と記し、最重点課題に掲げました。現在、本県の健康指標は全国と比べても深刻な状況です。中でも、メタボリック症候群の割合は東日本大地震と東京電力福島第1原発事故発生後に悪化し、なかなか改善が見られません。今回の会談が健康づくりについて考えるきっかけになってほしいです。

働き盛り世代の伊藤さんは健康のために普段から意識していることはありますか。

伊藤氏 体が変化する時期を迎え、若かったころよりも無理ができなくなっていると感じています。痩せにくく、太りやすくなっており、運動を心掛けたり、1日当たりの摂取カロリーを制限したりしています。仕事で食品を扱って

- 福島医大理事兼副学長 安村 誠司 氏
- ふくしま健民プロジェクト大使(俳優) 箭内 夢菜 氏

- 知事 内堀 雅雄 氏
- いちい専務 伊藤 大地 氏

【司会】 ラジオ福島アナウンサー 手塚 伸一 氏

安村氏 素晴らしい心掛けですね。箭内さんのように日々活躍している中で、食事や運動を含めて健康を意識している「成功例」をいかに多くの同世代の県民に分かってもらえるかが大切です。動画投稿サイト「ユーチューブ」など若者が見やすい媒体での発信を、ぜひ知事にお願ひしたいです。

公衆衛生が専門の安村先生は、若い時から健康づくりに取り組むメリットをどう考えますか。

安村氏 健康で大事なポイントは「栄養」「運動」「休養」です。この三つを意識すれば、生活習慣病の発症時期を遅らせたり、発症自体を予防したりできたりします。生活習慣病の予防は若い時から取り組むのが一番重要です。早く始めれば、それだけ効果があります。ただ、高齢になったからと言って遅いわけではなく、何歳から始めても遅すぎること

早期の取り組み 効果につながる



安村 誠司 氏

ありません。汗ばむ程度に体を動かすのが運動として適当なレベルです。各市町村がどのような施策を展開するか、住民の健康の在り方に関わってきます。

健康づくりを自分事として捉えるには何が大切でしょうか。

内堀知事 重要なのは「食」「運動」「社会参加」だと考えます。私は毎日体重を量り、記録を付ける習慣を10年以上続けています。まず自分の状態を把握することが大切です。食事では野菜から食べ始める「ジ・ファースト」を実践してほしいですね。働き盛りの人には、歩きやすい靴や服装で通勤する「ウオーキング」をお勧めします。また、立ち会議も効果的です。立ったまま話し合いをすれば、会議時間も長引かないというメリットもあります。

若い世代が健康に興味を持つにはどんな方法が必要と感じますか。

箭内氏 若い人たちは交流サイト(SNS)で情報を知る機会が多いと感じます。自宅にテレビを置いていない人も増えてます。ツイッターやインスタグラムで若い人たちの目にとまるよう健康チェック表などを掲載し、不健康な生活をしている

すね。県として十分に対応し切れていない部分があるので変えていく必要があると考えると

ます。試行錯誤しながら取り組んでいます。

「いちい」は健康経営を展開しています。若い社員にどのようにアプローチしていますか。今後はどんな取り組みを進めていきますか。

伊藤氏 若い世代に対しては常に伝え続けることが大切だと考えています。食品を扱う企業として、食べることに消極的になってほしくありません。県内にはおいしい農産物があふれています。どうすれば楽しく、たくさん食べられるかを若い従業員に伝えていかなければいけません。社内では日頃から、健康であれば仕事に対して120%の力を発揮できるとスタッフみんなに話すようにしています。仕事とプライベートのオンとオフの使い分けも大切でしょう。

健康づくりの継続には何が重要ですか。

安村氏 まずは気付きが大切です。健康経営に取り組む企業が県内で広がっていくれば、その中で働く社員は自然と健康に対する意識が身に付くはずですが、各市町村によるきっかけ作りも重要になってきます。若い人たちの意見を取り入れる場を設けてみてください。住民一人一人に「自分たちが主役なんだ」との思いを持ってもらう取り組みを

ひ進めてほしいです。行政はどうしたらさまざまな情報が住民に届くのか一緒に考えてもらうのもいいかもしれません。知事いかがでしょうか。

内堀知事 若い人たちにどうやって情報が届くのかという視点はとても重要です。例えば、若者はスマートフォンを使う時間が長く、視力の低下を心配しているのではないかと感じています。スマホの影響で安眠ができないとの話も聞きます。そのため、視力の改善に役立つ情報や安眠につながるポイントなどに関心があるはずですから。そういった情報を伝えられたらいいかもしれません。

安村氏 県の委託を受けて福島医大健康増進センターで分析している県民の健康データの結果も、ぜひ住民に知ってほしいです。健康情報を基に、改善に向けてどう取り組んでいったらいいかを認識してもらおうのも重要です。

最後に県民へのメッセージをお願いします。

内堀知事 県民の皆さんお一人お一人が主役となり、健康づくりのための一歩を踏み出す必要があります。無理なく笑顔で続け、ぜひ、健康長寿県を実現させましょう。

本県の健康指標の課題

- ◆ 急性心筋梗塞 …… 全国ワースト1位
- ◆ 食塩摂取量 …… 全国ワースト2位
- ◆ 喫煙率 …… 全国ワースト3位
- ◆ メタボリック症候群の割合 …… 全国ワースト4位

将来を見据えた健康づくりを進め、**全国に誇れる健康長寿県へ!!**

食事と運動の バランス心掛ける



伊藤 大地 氏

内堀知事 若い世代に伝える手段としてSNSはとても大切な

交流サイト活用し 情報発信を



箭内 夢菜 氏



in福島 開催日 10月29日(土) 10:00~15:00
会場 まちなか広場 (福島市本町17番1)

inいわき 開催日 11月12日(土) 10:00~15:00
会場 アクアマリンパーク (いわき市小名浜辰巳町内)

コロナ禍の今こそ「健康」について考えよう!
「食」と「運動」をテーマに、楽しみながら健康づくりを体験するイベントです。各種ステージイベントやブースをご用意してお待ちしております。

ステージイベント
ふくしま健民プロジェクト大使の「長沢裕さん」による健康ステージなど

健康コーナー
様々な健康課題に対して、ヒントやアドバイスがもらえます

食コーナー
食育応援企業等が考案したヘルシーメニューを食べることができます

運動コーナー 子どもから大人まで楽しめるニュースポーツや、健康測定を体験できます

主催 福島県
お問い合わせ ふくしまMY健康づくりフェスタ事務局
TEL 024-953-3125 (受付時間 平日10:00~16:00)

イベントのHPはここからチェック!

