感染防止と健康づくりの両立を 健康長寿ふくしまトップ会談

2020年10月26日／ウェディングエルティ

福島市のウェディングエルティで十月二十六日に開催された県の「健康長寿ふくしまトップ会談」では、県内市町村長らが住民の健康増進に向けた思いを共有しました。新型コロナウイルスの収束が見通せない中、登壇者は感染防止と健康づくりの両立を目指し意見を交わしました。

知事が呼び掛けた3項目

1. コロナ感染予防の徹底
2. 新しい生活様式に対応した健康づくり施策の展開
3. ウィズコロナの中でも、力を合わせて健康長寿を目指そう

健康長寿へ市町村の役割大切

内堀 雅雄 知事

健康長寿は全ての県民の願いですが、この願いと現実には大きな乖離（かいり）があります。福島県の健康指標を見ますと、メタボリック症候群該当者が全国ワースト四位、喫煙率ワースト三位など、厳しい状況になっており、これを何としても改善していきたいと思っています。

健康長寿の実現には、「食」「運動」「社会参加」の三本柱が重要です。そのため、野菜から食べ始めるベジ・ファーストや、ウォークビズなどの取り組みを広めています。また、住民の健康を促進するためには、市町村の役割も大切です。民間企業と連携し、住民の健康サポートに熱心な地域もあり、これからも市町村長の皆さんが先頭に立って取り組みを進めてほしいと思います。

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、現時点において、本県の医療提供体制は逼迫（ひっぱく）していませんが、油断は大敵です。県では検査・入院体制の拡充に取り組んでまいりますので、県民の皆さんには、マスク着用や検温など「新しい生活様式」を徹底していただきたいと思います。

感染防止を図る一方で、心身の健康を守るためには社会参加も重要です。県としても、感染防止対策を徹底すれば、本日のようにセミナーなどが実施できる事例を示すことが大切だと考えています。また、健康づくりを後押しする動画の配信など、ウィズコロナに対応した施策にも取り組んでいます。感染症はすぐに収束はしませんが、健康長寿は大事な目標です。感染予防を続けながら、皆さんと力を合わせ、笑顔あふれる福島にしていきたいと思います。

自身の生活習慣病予防が鍵

県医師会会長 佐藤 武寿 氏

健康づくりの実現には、生活習慣病をいかに予防するかに懸かっています。高血圧や肥満、高脂血症などの病気にかかると、それまでの日常生活が送れず本人をはじめ、家族にとっても大きな負担となります。若いうちから食事、運動、睡眠、節酒などに心掛け、健康診断を定期的に受けるなど、自分自身で自分の健康を守っていく取り組みが大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い「新しい生活様式」の実践が欠かせません。マスクの着用や手洗いが感染予防に効果的です。今年三、四両月の全国のインフルエンザ感染者が少なかったのは、マスクの着用や手指消毒などが奏功したのではないかと考えられます。

新型コロナは家族や職場などで感染が広がっています。周囲の人を守る意味でも、個人で予防策を徹底してほしいと思います。感染症の拡大に伴い、今最も懸念しているのは持病を持つ患者の受診控えです。こうした疾病はいつ悪化するか分からず、定期的な診察が必要となります。

各医療機関では感染予防策を万全にしており、県民の皆さまには安心して受診してほしいと思います。発熱や体調が悪い場合などは、まずはかかりつけ医に電話をしてください。私たちは、新型コロナとインフルエンザの同時流行に備えた検査体制を確保するなど、引き続き、県民の皆さんの医療提供体制を整えていきます。

みんなの健康 みんなで守る

福島医大理事兼副学長 安村 誠司 氏

県の健康づくりの基本指針として「第二次健康ふくしま21計画」が策定されています。昨年二月に中間評価を行い、進捗（しんちょく）状況を確認しました。県の取り組みの成果は着実に表れてきており、今後は悪化傾向にある分野に重点を置く必要があります。さらに、県民約七割の健康情報を匿名化して集約している県版健康データベースを活用し、地域ごとの特徴なども分析しています。こうした事業を通じ、実効性の高い施策の実現を目指していきます。

新型コロナウイルス感染拡大が続く中でも、健康づくりの基本は変わりません。ウィズコロナの時代だと、社会参加ができないという悲観的な感じがします。ただ、地域に出向いて活動することだけが社会参加ではありません。社会の最も小さい単位は家庭です。まずは家庭内で何かできることを見つけていけば良いでしょう。その上で感染防止策を取り、注意しながら社会参加を行いエビデンスを蓄積して共有していくことが大事だと思います。

コロナ禍で、私が非常に心配しているのは「心の健康」を病む人が増えているのではないかということです。一人で不安や悩みを抱えている県民も多く、感染予防対策を徹底しながら、少しずつ人と人との交流の輪を広げていかなければなりません。「自分の健康を自分で守ろう」ではなく、「みんなの健康をみんなで守ろう」という意識を共有していきたいと思います。

情報を発信し健康意識高めて

ふくしま健民プロジェクト大使 長沢 裕 さん

これまで県内で開かれた健康関連イベントに、何度も参加させてもらいました。こうしたイベントやセミナーが各地域で開催されることで、県民の意識が変わっていくと思っています。会場では来場者に「ベジ・ファースト」について聞いています。認知度は着実に高まっていると実感しています。実践者も増加しているはずです。ただ、その場限りではなく健康づくりの意識を保ち続けてもらうことが大切だと考えています。イベントの定期的な開催や情報発信を続け、県民の意識を高めていく必要があるのではないでしょうか。

新型コロナウイルスに関し、若年層の場合は無症状のケースもあると聞いています。二十代である私も常に不安を感じています。「他人にうつしてしまったらどうしよう」という思いが付きまといます。マスクの着用はもちろん、消毒液を携帯するなどし自分自身を守る努力をしています。

感染拡大が続く中、外出を自粛している人も多いはずです。特に高齢者は体を動かす機会が減ると、生活習慣病の発症リスクにつながる恐れもあります。現在、健康不安を感じている人も多いはずですが、裏を返せば「今まで以上に健康に対する意識が高まっている状況」と言えるはずです。何か特別なことをするのではなく食事や休養、運動を大切にした日常生活が新型コロナ対策にも有効だと感じています。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために

新しい生活様式

の徹底と継続をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、今後も長い期間の対策が必要です。そのためには、私たち一人一人がこれまでの日常生活を見直し、上記実践例を参考に「新しい生活様式」を徹底していくことが大切です。

運動はじめっぺキャンペーン

キャンペーン応募期間：2021年2月28日（日）まで

福島県民の健康課題となっているメタボや生活習慣病などへの対策のため、健康づくりを応援するキャンペーンを開催！動画を見て楽しく運動したり、運動している様子を動画投稿したりして、からだづくりや健康維持にすぐ使える **プレゼントをゲットしよう！**

自宅で楽しくはじめられる運動を動画で紹介します！

『足腰しっかり体操』（フレイル予防）

ラジオ福島アナウンサー 鏡田 辰也

『脂肪燃焼体操』（メタボ対策）

ふくしま健民プロジェクト応援団 お笑い芸人 ぺんぎんナッツ

『からだメンテ体操』（生活習慣病予防）

ふくしま健民プロジェクト大使 タレント 長沢 裕

『みんなで楽しく体操ダンス』（体も心も健康に）

福島ファイヤーボンズチアリーダーズ Ray-Glitters

キャンペーン その1

運動動画チャレンジ 特設サイトや「ふくしま健民アプリ」で すべての動画を見ながら エクササイズを行って **プレゼントを選んで応募しよう！**

キャンペーン その2

動画投稿コンテスト

運動動画を再生して運動をはじめたら、スマホで動画を撮ってコンテストに応募しよう！ 動画を投稿された方の中から7名様に、福島の県産品をプレゼントします。

キャンペーン その3

新聞記事を読んで、紙上のクイズに答えると **運動グッズを抽選でプレゼント！**

くわしくは、特設サイトまたはふくしま健民アプリをチェック！ 運動はじめっぺ 検索

特設サイト

ふくしま健民アプリ 4つの新機能が登場！

1 目標設定機能

1日の目標歩数と目標体重を自分で設定して、その達成に向けてウォーキング。歩数の達成率は円形のバロメーターで、一目で分かります。

主体的に健康づくりに取り組める！

2 健康づくり記録機能

身長・体重を入力し、BMIを計算・表示。記録された数値は体重移行グラフから確認できます。血圧も測定でき、グラフ化することができます。

体格や生活習慣等を記録して健康維持！

3 応援キャラクター機能

累計ポイントに応じて応援キャラクターを獲得してコレクション。すでに入手済の応援キャラクターたちが目標達成率に応じて登場し、メッセージを発信します。

多彩なキャラがやる気を刺激！

4 アプリ起動時ガチャ機能

毎日アプリの初回起動時に、ガチャにチャレンジ。5～20ポイント/日をランダムでゲットできます。

毎日開くだけでポイント獲得のチャンス！

ダウンロードサイトおよび動作環境 各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから！

iPhone端末の場合 App Store からダウンロード OSバージョン iOS 9.0 以上 機種 iPhone 5s 以降

Android端末の場合 Google Play で手に入れよう OSバージョン Android 5.0 以上 機種 Android 5.0以降を初期OSとしている機種

詳しくはホームページで！ ふくしま健民カード https://kenkou-fukushima.jp

福島県