

気になる動画を視聴して健康づくりしてみませんか？

見て、知って、実践！ みんなでチャレンジ健康づくり！！

飲酒



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
紹介します。

解説者

相馬広域
こころのケアセンター なごみ
米倉 一磨 センター長



お口の健康



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
健康づくり推進課
齋藤 晴生 主任医療技師



身体活動/運動



今日から実践！
カラダを動かす目安や
筋トレを紹介します。
カラダを動かす
健康習慣を
始めましょう。

解説者

福島県立医科大学
保健科学部
佐藤 聡見 講師



メンタルヘルス対策



ストレスとうまく
付き合えていますか？
過度のストレスは
心と体に不調をきたします。
適切な対処法を
身につけましょう。

解説者

※R6.3.31の職名
福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
桃井 真帆 特命准教授



女性の健康

～月経随伴症状～



セルフケア、
産婦人科受診の
目安は？
県内企業の取組みも
紹介します。

解説者

※R7.3.31の職名
福島県立医科大学
地域婦人科腫瘍学講座/産科婦人科
山口 明子 准教授



メタボ対策

～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
紹介します。

解説者

福島学院大学短期大学部
食物栄養学科
田村 佳奈美 准教授



休養/睡眠



睡眠不足は健康、
仕事に悪影響を及ぼします。
快眠のコツとは？
良い睡眠を導く新習慣を
始めましょう！

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



メタボ対策



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
紹介します。

解説者

福島県立医科大学
糖尿病内分泌代謝内科学講座
島袋 充生 教授



喫煙



喫煙・受動喫煙に
よる健康への影響とは？
県内企業の取組や
禁煙成功者の
体験談も紹介します。

解説者

福島県立医科大学
法医学講座
西形 里絵 准教授



福島県保健福祉部 健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel: 024-521-7236

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: 024-547-1788



「健康増進センター YouTubeチャンネル」は
こちらから

制作
著作

福島県立医科大学 健康増進センター
YouTube

検索



各分野の専門家が、
健康への影響や疾病予防・健康増進
の方法などを詳しく解説！
※動画はYouTubeで配信しています。

令和8年2月発行「ふくしま健康応援だよりvol.2」
福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課

