

サッカー日本代表帯同シェフ

### 西 芳照 氏



海外遠征時には選手のストレスを和らげるような食事を心掛けています。吉田麻也選手や長友佑都選手らがなぜ三十歳を過ぎても現役のサッカー選手として活躍できるかという点に食事に気遣っているからだと思います。若い頃は体が動きますが、ある日突然いつものパフォーマンスが発揮できなくなると、最後に変えるのは食事です。

# 健康長寿 ふくしま トップ会談

2021年11月4日 / ザ・セレクトン福島

### 内堀 雅雄 知事



キーワードは「今こそ」。県の健康指標は全国的に見ても良くありません。今こそ健康づくりに取り組むべきです。皆さんと一緒に現状を変えていきましょう。  
では何をすべきか。重要なのは「食」「運動」「社会参加」です。例えば、食事の際は野菜から食べ始めることを実践してみたり、スニーカーを履いて

## 「食」の大切さ学ぶ時間を

小中学生向けの食育活動で、最初はつまらなそうにしている児童生徒に「本田圭佑選手はこんな食事をしている」と話をすると、みんな目を輝かせます。子どもたちが興味を持ち、少しでも実践してもらえようという取り組みに努めています。  
サッカー日本代表の選手を見ていても、幼い頃の食習慣が大人になっても続くと感じています。そのため、保護者に対する食育が非常に大事になります。保護者の皆さんはぜひ、週一回でも子どもと一緒に料理をして子どもたちが食に興味を持つ時間をつくってほしいと思います。料理を通して親子のコミュニケーションが取れますし、食に関する知識が子どもたちの中に蓄積されます。



## 無理せず笑顔で継続

出勤し、できるだけ階段を使うなど、是非、トップの皆さんが行動で示してもらえればと思います。  
また、行動に移す際は「気付き」と「無意識」の二つが鍵となります。「気付き」は、例えば自分の体重変化を知り、改善していくこと。「無意識」は、深く意識せずに減塩の総菜を食べたり、階段を利用したりすることなどです。  
健康づくりは、無理を続けていってしまつては意味がありません。「楽しく明るく、一緒に」続けることが大切です。百点満点を狙うのではなく、できることをコツコツと続けるべきです。二歩進んだら一歩下がっても良いので、笑顔で続けていきましょう。

スポーツキャスター・タレント

### 大林 素子 氏



私はバレーボール選手だったころ、徹底した食管理をされており、出された物以外は口にできませんでした。苦勞をせずに体を作ったのはそのおかげだと思っています。引退して大切だと思ったのが、自身をコントロールすることです。野菜から食べる「ベジファースト」は若い女性の間で基本になっています。こうした習慣が

福島医大健康増進センター長

### 細矢 光亮 氏



福島医大健康増進センターの業務内容は大きく三つです。第一は県版健康データベース(FDB)に蓄積されるデータを分析し、科学的な根拠に基づいて評価することです。第二は結果を基に、効果のある健康増進活動を企画し、県や市町村を支援することです。第三は人材育成の支援です。その他にも、健康寿命である「お達者度」の算

「健康長寿ふくしまトップ会談」は十一月四日、福島市のザ・セレクトン福島で開かれました。  
コロナ禍で健康への関心がより高まっている中、内堀雅雄知事と有識者らが「今こそ取り組む健康づくり、食・運動・社会参加の視点で」をテーマに会談し、県民の健康増進に有効な方策を提案しました。

### 知事が呼び掛けた3項目

- 1 今こそ健康づくりに取り組もう
- 2 食・運動・社会参加が重要
- 3 楽しく、明るく、一緒に

## 問題点意識し行動に移す

定、健康づくりイベントの開催などを行っています。  
福島県は全国平均に比べ、肥満や腹囲、中性脂肪、喫煙者の割合が高い傾向にあります。自分の健康に興味を持ち、自ら改善すべき点を調べ、行動に移すのが大事です。  
国立高度専門医療研究センターの六機関が健康寿命延伸のための十の提言を公開しています。たばこは吸わない、節度ある飲酒、バランスの良い食事を心掛ける、など具体的な予防行動をまとめています。提言を参考に、自分自身の生活習慣を振り返ってみてください。問題点に気付き、改善させ、新たな生活習慣を継続することが一人一人の健康寿命の延伸、県民の健康長寿につながります。

## 健康改善に目標を可視化

男性や年配の方にも広まってほしいと思います。  
コロナ禍で自宅で過ごす時間が増え、断捨離をしました。身の回りの不要な物を捨てたことでストレスが減り、健康になつたような気がします。  
体のためには適度な運動も大切です。私は家の中のかかとを上げ、背伸びをするようにしています。スポーツ教室などに参加するのも良いでしょう。程よく疲れると、体に良い食べ物を口にしたいくなりますよ。  
県全体の健康改善に向け、目標を可視化してはどうでしょう。例えば、内堀知事に似た健康キャラクター「ウッチー君」を作り、県の健康指標が改善するに連れてキャラクターの様子も健康になっていくのです。

**フレイル**とは、加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。

予防のポイント  
 運動: 家事や庭仕事、体操など  
 栄養: バランスよく3食食べる、食後の歯磨き  
 社会参加: 外出や、家族や友人と話す

健康寿命: 健康 → フレイル(虚弱) → 要介護 → 加齢

コロナに負けるな!  
**健民ライフ**  
**キャンペーン**  
 キャンペーン期間 令和4年2月13日まで  
 ※令和4年2月14日(月)消印有効

食、運動、社会参加の3つをテーマに、コロナに負けず、みんなで「健」民を目指しましょう!

7コースの好きなチャレンジに挑戦し健民ポイントを貯めることで、プレゼントの応募ができます。

応募までの流れ  
 1 キャンペーンの台紙をGETする  
 2 各チャレンジに取り組む  
 3 ポイントがたまったら欲しい賞品に応募!

お問い合わせ 「健民ライフキャンペーン」事務局  
 TEL 024-935-1152  
 月～金曜日(祝休日除く) 午前10時～午後4時

参加した人に抽選で賞品が当たる!  
**うちトレ**  
**ふくしま**  
**動画投稿キャンペーン**  
 期間 2021年12月31日(金)まで

おうちでのトレーニング動画をTwitterに投稿して、キャンペーンに参加しよう!

最近、おうち時間が増えて運動不足になっていませんか? 全国的に見てもメタボ率が高い福島県。メタボ解消におうちでトレーニング(うちトレ)して、健康づくりに取り組みましょう!

参加方法 ① 動画を投稿して参加  
 1 うちトレふくしまキャンペーン公式アカウント(@uchitore\_f)をフォロー。  
 2 1分程度のおうちトレーニング動画をスマートフォンなどで撮影し、ご自身のTwitterアカウントにて、以下のハッシュタグをつけて投稿。  
 共通 #県民運動 #一般向け #うちトレふくしま  
 ガチ向け #うちトレふくしまEXTREAM  
 3 公式アカウントが、投稿された動画をリツイート。エントリー完了!

参加方法 ② 動画をリツイートして参加  
 1 うちトレふくしまキャンペーン公式アカウント(@uchitore\_f)をフォロー。  
 2 公式アカウントのキャンペーン概要ツイートや投稿動画の中から、気に入ったものをリツイートしてエントリー完了!

うちトレふくしまキャンペーン公式アカウント(@uchitore\_f)はこちら  
 モデル動画視聴はこちら