



Future
From
Fukushima.

ふくしまから
はじめよう。

体調
管理で!

心の
ケアで!

運動で!



スポー
ツで!



食事で!



特集

皆さんの “元気”を応援します!

震災から間もなく4年を迎えます。遊び場の確保の問題などを背景に、本県の子どもたちに運動能力の低下や肥満の傾向が生じています。

また、筋力が低下し、介護が必要になる高齢者も増えています。これは、震災による心理的なストレスから「ひきこもり」がちになってしまっ

ているのも原因の一つと考えられています。

県では、県復興計画(第2次)の重点プロジェクトの一つに「県民の健康を守るプロジェクト」を掲げています。今回は、子どもから高齢者まで、皆さんが“元気”になる取り組みをご紹介します。

知事
メッセージ

「元気づくり」への
チャレンジをはじめよう。

福島県知事 内堀 雅雄

子どもからお年寄りまで、県民の皆さんが生き生きと健康に暮らせる社会を築いていくことは、県づくりの大切な目標の一つであり、県では市町村や地域、企業の皆さんと協力して、さまざまな取り組みを行うております。

そのキーワードとなるのが「元気」です。

目標とする社会を実現するためには、それぞれの地域が元気になることが必要であり、地域を元気にするために、県民の皆さんが元気に活躍することが必要です。

県づくりの主役は県民の皆さん一人お一人です。身近なところから「元気」づくりにチャレンジしていただき、福島県全体の元気につなげてまいります。



内堀知事に、とても期待しています。福島出身の若者が安心して暮らせる福島になりますように! どんどん、若者がいろいろな企業で働けるような取り組みをしてほしいです。(福島市 40代 女性)



運動教室で、介護予防にチャレンジ!



とみおか元気アップ教室
講師 佐藤 勝夫さん



休憩や講師とおしゃべりを挟みつつ、約90分間の教室。

「自分の体調は自分で管理して無理をしない」、「家にあるもので毎日できる体操」を教えています。一番大事なのは「笑顔」です。女性には「母ちゃんが笑ってなきや、みんな暗くなっちゃうべ」と声をかけています。初めての人も大歓迎ですので、お近くの集会場にお越しください。



教室の前後に、職員が脈拍・血圧をチェックし健康相談。



手作りの「玄米ダンベル」での体操。

運動で! “元気”を応援します!

県では、市町村と連携し、運動教室や栄養相談教室などを通じて、
●元気な高齢者が、介護が必要な状態にならないようにする
●介護が必要な人を、それ以上悪化させないようにする
取り組みを支援しています。
☎お住まいの市町村の介護予防担当窓口、地域包括支援センター
または県庁高齢福祉課 ☎024(521)7165



をもう少し鍛えたいですね。知事さんも町長さんいろいろな考えで、いざ家に帰れる時まで、笑顔で元気に準備していきたいです。



受講者 宇佐見 正俊さん
(富岡町から郡山市に避難中)

楽しくて、今まで無欠席です。上半身はだいたい軽くなつて肩こり知らずです。足のほう

スポーツで! “元気”を応援します!

県では、地元スポーツチームを応援し、選手たちとの交流イベントなどを通じて、皆さんに元気と活力を与える活動を支援しています。
☎県庁地域政策課 ☎024(521)7119
(相馬こどもドームについて)
☎NPO法人オール相馬軍ソフトボール倶楽部 (タカクニスポーツ内)
☎0244(35)4254



県は、福島ユナイテッドFCを応援しています!

県では、サッカーJ3リーグに参戦している福島ユナイテッドFCのホームゲームのスポンサーとなり「福島県サポーターズマッチ」として、選手とのふれあいイベントや親子ふれあいサッカー教室を開催しました。J3リーグの2015年シーズンは、3月15日(日)に開幕します。引き続き、福島ユナイテッドFCに熱い声援をお願いします。



選手とのふれあいイベント 親子ふれあいサッカー教室



株式会社 楽天野球団 地域密着推進部 部長 江副 翠さん

に触れる活動を続けていきたいです。



昨年12月18日に完成した相馬こどもドーム

「今困っていることは何ですか」とお尋ねしたところ、「子どもたちが伸び伸びと遊ぶことができず、体力が低下している」と伺って、何かできることはないかと考えました。建設にあたっては、球団だけでなく、全国の皆さんにも寄附という形でご賛同いただいで実現しました。これからも教室などを通じて子どもたちがスポーツ



全天候型ドームで、スポーツにチャレンジ!



募金箱を選手や球団職員の皆さんが持つていて、思わず私も寄附をしていました。皆さんの寄附がこのような形になって、感謝無量です。将来ここからスポーツ選手が出るようになればいいですね。



寄附者 宇佐見 裕輝さん
(浪江町からいわき市に避難)

イーグルスの試合を観に行ったところ、子どもたちが「また来たい」と喜んでくれたんです。試合後に

バランスのとれた食生活にチャレンジ!



若松ガス 株式会社 販売促進課 齋藤 優子さん

この料理教室では「料理人口を増やす」「子どもたちに食材の本当の味を知ってもらう」ことを目標にしています。レシピは、「味・量・調理の速さ」を求めるお客さまのニーズと、エネルギーや適量の塩分との間で板挟みになることも多いですが、県や会津若松市食育ネットワーク会員の栄養士さんに親身になってアドバイスをいただきます、提供しています。



「あいつ食の陣」と連携し、季節ごとにテーマ食材が変わる。1月～3月は「会津地鶏」。



秋の「絆ガス展」では、県と市の支援で、体操も取り入れた食育イベントを開催。

子どもや孫のために気をつかっているつもりでも、時間に追われ、決まったメニューを繰り返してしまっている材料の組み合わせなのに、栄養のバランスが考えられているのが良いですね。

受講者 星 恵美子さん (会津若松市)



株式会社 マルト商事 食育推進室 管理栄養士 小宅 里実さん

毎月3、4店舗を回って、「健康相談会」を実施しています。お客さまに生活習慣を伺いながら、栄養を補う商品や献立の提案をしています。県や市の支援や企業協賛をいただいで、食育体験ツアーや、料理教室、お弁当コンテストも実施しています。どれも好評で、親子で協力しながら一品を作りあげる姿は感動的です。



体組成計のデータをもとに献立を提案。苦手食材を克服するレシピを提案することも。



「お魚料理教室」では小学生の見事な包丁さばきを見ることが出来る。

食事で! “元気”を応援します!

県では、「福島県食育応援企業」の協力で、皆さんの健康的な食生活や、楽しく体を動かす大切さを伝える活動を支援しています。料理・栄養教室やイベントなどを通じて、食生活の改善と「食卓を囲んだ親子の会話」を推進します。

県庁健康増進課 ☎024(521)7640



ふくしまの食育 検索

心配ごとを話して心の元気にチャレンジ!



ふくしま心のケアセンター 県中方部センター 専門員 (精神保健福祉士) 安藤 純子さん



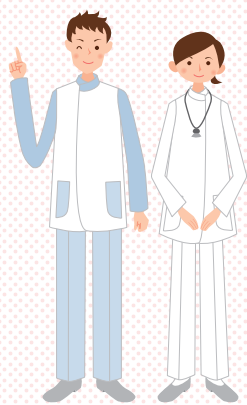
皆さんの「話を聞いてほしい」という思いを感じます。症状も、身体疾患、飲酒の問題、不眠といった具体的な訴えが多くなっています。「しょうがない」と思っても、抱えこまずにそのまま語ってください。相談の最後に、「小さな幸せ」の話をする、「震災前後は家族と話すひまもなかったけど、今は会話が增えているので、考えようによっては幸せなのかもね」と笑顔が戻る人もいらっしゃいます。いっしょに考え、お話ししましょう。

心のケアで! “元気”を応援します!

東日本大震災による被災とその後の生活に不安を感じていませんか。看護師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士などの職員がその専門性を生かし、避難元市町村や関係機関と連携しながら、一人一人の状況に合わせて、相談に応じます。

ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル「ふくこライン」 ☎024(531)6522 (平日の午前9時～正午、午後1時～5時)

保健医療従事者の養成にチャレンジ!



体調管理で! “元気”を応援します!

県では、皆さんの健康を守る人材を確保するため、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師などの担い手を養成する「県立養成施設」の整備の検討を始めています。

医療に従事する若者のすそ野を広げ、県内の医療機関への定着を図ります。

県庁地域医療課 ☎024(521)7221



皆さんの “元気”を応援します!

