

## 健康長寿ふくしま会議 開催結果概要

### 1 日時等

平成31年3月22日（金） 16:00から16:30  
杉妻会館3階 百合の間

### 2 出席者

別紙出席者一覧のとおり

### 3 知事あいさつ



皆さん、本日はお忙しい中、健康長寿ふくしま会議に御出席いただきありがとうございました。

本日は、皆さんに三つ、「想い」を聞いていただければと思います。

一つは、「私たちの目標」についてであります。今日、この健康長寿ふくしま会議が立ち上がる。その目標は、県民の皆さんお一人お一人が、健康に、元気になっていただくため、そのことが我々の強い想いであります。この想いに「同感するよ」、「一緒にやるよ」と思われる方、大きな拍手をお願いします。

(拍手)

本当に大きな拍手をありがとうございました。

二つ目の想い、それは「はじめの一步」です。今日この会場に来られている皆さんは、既に自分自身の健康の取組をされていると思います。ただ一方で185万人の県民全てが皆さんと同じようにされているかということ、残念ながらそうではないと思います。ただ、その時、あまりハードルの高いことをやろうよと言っても中々続きません。三日坊主で終わってしまいます。そういうことで「はじめの一步」、手軽にはじめて、継続できる健康づくりを福島県全体に広げていきたいと思います。例えば食生活ですが、自分の好きなものを食べるなどというのは中々大変です。そこで、食事そのものは変えない。ただ、食べる順番をベジファースト、野菜から先に食べる。食べるものは変えない。ただ野菜から前半に食べる。これだけでも変わり

ます。あるいは、よかったら定期的に体重計に乗ってみる。それで自分自身の健康に気づき があります。

次に運動であれば、これまたマラソンしようとしても、中々長続きしないんですが、ちょっとした運動をそれぞれやってみることが大事です。例えばなんです、伸びをする、それだけでも全然違います。今日も皆さん座っていただいているんですが、手を合わせ、ぐっと上にあげていただけますか。

<伸び>

ありがとうございます。ゆっくり下げてください。次にもう一回あげるんですが、その時、顔を後ろに反る感じで、痛かったら無理しないでください。どうぞお願いします。

<伸び>

1、2、3、はい、ゆっくり下げてください。もう一回だけ、最後です。どうぞ、あげてください。

<伸び>

1、2、3、はい、ありがとうございます。轡田さんも表情がだいぶいい感じになりました。(笑い)

この運動、そんなに大変じゃないですよ。いつでもできます。ただ家の中でちょっとやる、職場でやる、座り仕事の方多いですよ。あるいは家の中で年配の方で、じっと座って生活されている方で、できればちょっと立っていただくだけでも違います。1分、2分立つだけでも全然違う。こういった「はじめの一步」を運動面でやってみることもあると思います。

最後三つ目は、やはり社会参加です。一人ですっと一日籠もっているんじゃなくて、ちょっと外に出かけてみて、そして会った方に笑顔であいさつをする。一番最初、皆さん私が「こんにちは」と言ったら笑顔であいさつ返してくれました。こういったことも非常に気持ちの健康の上でプラスになると思います。いきなり難しいことをやろうというのではなくて、手軽に始められる、そして長続きできる、そういう「はじめの一步」を皆さんと一緒に、浜・中・会津、県全体に広げていきたいと思っています。

それでは(想いの最後)三つ目をお話ししながら結びに入りたいと思いますが。三つ目は「やると楽しい、やればできる」です。健康づくりはやると自分自身の身体の調子、心の調子が少しずつ変わりますので、やると楽しいんです。更に、やれば結果が出ます。やればできる、こういった想い、明るいメッセージを是非県内に広げて、一緒にやろうよ、健康づくりって楽しいよ、結果も出るよ、そういう想いを皆さんお一人お一人の立場から広く県内に、この動きを展開していただければと思います。

それでは皆さんと共にふくしまの健康長寿に向かって一緒に前に進もう、その想いを共有しながら今日の会を進めさせていただければと思います。本日は、よろしくをお願いします。

### 3 議 事

#### (1) 第1号議案 健康長寿ふくしま会議の設立について

事務局案のとおり了承

#### (2) 第2号議案 健康長寿ふくしま会議設置要綱（案）について

事務局案のとおり了承

#### (3) 第3号議案 役員の選任について

事務局一任により、以下の4名に副会長を決定しました。

公立学校法人 福島県立医科大学 理事長 竹之下 誠一

一般社団法人 福島県医師会 会長 佐藤 武寿

福島県商工会議所連合会 会長 渡邊 博美

J A 福島中央会 会長 大橋 信夫

#### <選任時あいさつ>

##### ■ 公立学校法人 福島県立医科大学 竹之下 誠一 理事長



公立大学法人福島県立医科大学の竹之下です。よろしくお願ひします。我々、県立医科大学としまして、この設立趣旨に沿って全力でサポートしてまいりたい。よろしくお願ひします。

##### ■ 一般社団法人 福島県医師会 佐藤 武寿 会長



福島県医師会会長の佐藤です。我々県医師会は会員2,700名、県民の医療に携わっているわけですけど、今回はこの会議の一員として、医療だけではなく更に健康づくりにも一役買っていきたいと思います。皆さんと一緒にがんばりましょう。

## ■ 福島県商工会議所連合会 渡邊 博美 会長



福島県商工会議所連合会の渡邊でございます。本当に、この会議は今まで必要だったと思っています。10の商工会議所そして響田会長がリーダーを務めております商工会、県内たくさんの会長、会員がごございますのでその方々の健康、そして家族の幸せを祈って一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

※ J A 福島中央会 大橋信夫 会長 欠席

### (4) 第1号報告 平成31年度県事業計画について

資料「平成31年度県事業計画について」（報告1号）で説明。

## 4 健康体操

インストラクターの株式会社エクシング<sup>さくらだこてつ</sup>櫻田己徹氏の指導により、出席者全員でふくしま健民アプリの体操動画の健康体操を実施しました。





以上