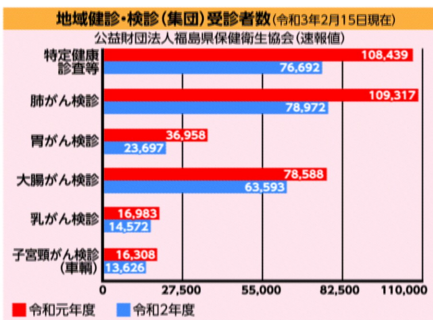


# 福島県民健康セミナー ～日本一の健康県を目指して～

◆主催：福島民報社 ◆後援：公立大学法人 福島県立医科大学 ◆特別協賛：JA共済連福島



コロナ禍での人々の行動変容は、集団での地域健診の受診行動に少なからず影響を及ぼしていると推測されます。令和二年度の受診率は特定健康診査等が前年度比29・3%減、胃がん検診が同35・8%減と各検診で減少しました。

## 受診機会を逃すと危険信号見落とす



公益財団法人  
福島県保健衛生協会  
会長 鈴木 順造氏

## コロナ禍で目指す日本一の健康県

「日本一のふくしまをつくる」を年間スローガンに掲げる福島民報社。その一環として、「日本一の健康県」を目指す「健康セミナー」を開催しておりました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で紙面による健康セミナーを実施します。今回は「**生命の維持に欠かせない「食」に関心を**」と「**コロナ禍で目指す日本一の健康県**」をテーマに紹介します。福島県が目指す健康長寿県の実現に向けた県民の健康づくりを後押しします。

## バランスよい食事 食べ過ぎには注意

生活習慣病を予防するには、バランス良く食べることで、そして食べ過ぎないことです。これを食べた方がいいとか、あれはダメだとか私は言いません。肉も魚も野菜もお米も食べ、季節の食材を採り入れましょう。さまざまな健康情報に影響されて偏った食材ばかり

## 食物が体をつくる 食事は大切な文化



福島大学農学群 食農学類  
食品科学コース  
准教授・博士(生活科学) 升本 早枝子氏

## 生命の維持に欠かせない「食」に関心を

「買い物をするとき、食品表示をぜひ、見てください」と私は言っています。そこには、産地や生産者などいろいろな情報が記されています。私が教えた学生は「注意深く見るようになって、食べ物を見る目が変わった」と言います。食に関心をもち、食事自体を楽しむことが大切です。コロナ禍では難しいかもしれませんが、お話をしながら、ゆっくりとかんで食べれば、分泌する物が増え、消化吸収も良くなります。

り食べたり、一回一回の食事に神経質になるより、一日単位、三日単位、一週間単位で考え、不足分を補ってあげたいでしょう。細かいカロリー計算はなかなかできるものではありませんが、たとえば緑、黄、赤などの食材の色に注目して偏り無く食することで、栄養素のバランスを整えることが出来ます。

コロナ禍で免疫力が注目されています。腸管は身体の免疫システムの7割近くを司っているとも言われています。腸内環境を整える食事をとると、体の調子も整います。果物王国の福島は、モモやリンゴをはじめおいしい果物がそろっています。特産のモモの「あかつき」は味わい深く絶品だと思っています。果物に含まれるポリフェノールは腸内細菌に良い影響を与えます。また、動脈硬化予防や抗肥満作用なども報告されていますので、ぜひ季節の果物を積極的に食べて頂きたいです。ただし、おいしいからといって、つい食べ過ぎないこと。これが一番です。

集団での地域健診は「混雑して待ち時間が長い」「人が密集し、コロナの感染リスクが高い」と思われるかもしれませんが、それは違っています。

## 新しい健診様式で 疾病の早期発見を

日本対がん協会によると、加盟する各支部のがん検診で年間一万三千件のがんが発見されていますが、受診者数が3割減少すると発見がん数は四千件近く少なくなる可能性があると言っています。がん検診を受けない選択は、がんの早期発見という機会を失う重大な判断ミスとなります。

幅に減少しました。県民の皆さんが受診する特定健康診査では、内臓脂肪の蓄積に起因した肥満や高血圧、脂質異常、血糖高値を早期発見できます。将来の虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの発症や重症化を予防するためにも、健診を受けないと、リスクとなり得る危険信号を早期に見つけ出す大切な機会を失います。

当協会では、受付での検温やマスク着用、消毒など最大限の対策をしています。また、受診予定者を正確に把握し、スタッフや機材を適正配置して待ち時間を短くし、三密を避けるため、市町村に対して予約型健診をおすすめています。さらに、新しい健診様式を目指し、さまざまな取り組みをしています。多くの市町村で、国保連合会と民間企業が協力し、個人の特性に合わせた受診勧奨を導入しています。いつどこで健診が開催されているのか知らせる受診勧奨は貴重で重要なコミュニケーションツールです。それによって、新規受診者が継続受診者になっていただくことが重要で、当協会も加わり、受診環境の整備を進めています。情報通信技術を活用して人との接触を減らすことや結果通知書のペーパーレス化など、多くの県民が継続して気軽に健診に参加できる体制づくりに、引き続き努めてまいります。あなたご自身のため、大切な家族のため、コロナ禍でもぜひ、健診を受けてください。

JA共済は、福島県民の健康づくりを応援しています。

10アクション・シェア  
ともに分かち合い、ともに豊かな暮らしを。



JA共済は、地域貢献活動「10アクション・シェア」を通じて、ひと、いえ、くるま、ぐらし・営農に関わるさまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。