

内堀雅雄知事と有識者らによる「健康長寿ふくしまトップ会談」は二十九日、福島市のザ・セレクトン福島でオンラインを併用して開かれ、参加者が将来を見据えた健康づくりの在り方を考えた。

# 健康の在り方提案

## 知事と有識者がトップ会談

健康  
ふくしま

内堀知事、福島医大の安村誠司理事兼副学長、いちい（本社・福島市）の伊藤大地専務、「ふくしま健民プロジェクト大使」の俳優内夢菜さん（郡山市出身）が「未来の自分のための健康づくり」をテーマに会談した。四人は自身の体験を紹介しながら、県民の健康増進につながる方策などを提案した。

会場では県内町村長ら約三十人が聞いた。動画投稿サイト「ユーチューブ」でライブ配信した。

県は会談の様子を九月七日まで、ユーチューブで録画配信している。「健康長寿ふくしまトップ会談」で検索すると閲覧できる。

### 野菜を初めに食べて

知事 内堀 雅雄氏



本県の健康指標を全国と比べると、メタボリック症候群がワースト四位、喫煙率がワースト三位、食塩摂取量がワースト二位、急性心筋梗塞がワースト一位と深刻な状況だ。毎日体重計に乗って自分の体の状態を把握し、野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」などを実践してほしい。一人一人が主役と

### 栄養や運動など大事

兼 理事 長  
福 島 医 大 学  
副 安 村 誠 司 氏



栄養、運動、休養が健康でいるために大事なポイントになる。生活習慣病予防は若い時から取り組むのが一番防にもつながる。

重要だ。ただ、高齢になつたから遅いというわけでなく、行動すれば効果は出る。介護予防にもつながる。

### 減塩の取り組み推進

いちい専務 伊藤 大地氏



おいしい物をシンプルに食べてもらえるよう減塩の取り組みを進めている。県内には魅力ある食べ物があふれている。一人一人が主役と

無理なく笑顔で続ける。いきましよう。

### 自身の健康見直して

プロ 民 健 民 ( 排 優 )  
ま 健 民 ( 排 優 )  
ふ じ ェ クト 大 使  
筋 内 夢 菜 さん



普段からウォーキングをしたり、犬と散歩をしたりしている。若い者は「若いから大丈夫」と安心する人が多いと感じる。自分で弁当を作ったり、食事のカロリーに気を配ったりして自身の健康を見直すのが大切だ。