



見て、知って、実践! みんなでチャレンジ 健康づくり



生活習慣を見直して 病気を予防

MOVIE LIST

- 休養／睡眠
- メタボ対策
- 女性の健康～月経随伴症状～
- 飲酒
- 身体活動／運動
- 喫煙
- メンタルヘルス対策
- メタボ対策～栄養／食生活～
- お口の健康

専門家が解説



福島県 健康づくり推進課 YouTube



より健康になる
ためのヒントに



社員さんへの
健康情報の1つに



気になる体の
お悩み解決に



休養/睡眠

睡眠不足は健康、仕事に悪影響を及ぼします。快眠のコツとは？良い睡眠を導く新習慣を始めましょう！



喫煙

喫煙・受動喫煙による健康への影響は？県内企業の取組や禁煙成功者の体験談も紹介します！



メタボ対策

メタボが健康に与える影響とは？病気のリスクを減らす食事や運動のポイントを紹介します！



メンタルヘルス対策

ストレスとうまく付き合えていますか？現代社会で誰もが抱えるストレスの対処法を身につけましょう！



女性の健康 ～月経随伴症状～

セルフケアの方法や産婦人科受診の目安を知っていますか？県内企業の取組も紹介します！



メタボ対策 ～栄養/食生活～

食事を見直すことがメタボ予防の第一歩！今日から実践できる食事のポイントを紹介します！



飲 酒

お酒に適量はない!?生活習慣病にならないための飲酒とは？健康に配慮した飲酒の方法を紹介します！



お口の健康

歯周病は全身の健康に影響を及ぼす!?お口の健康を保つためのセルフケア・プロケアを紹介します!

健康づくり推進課
YouTube *

東北よしもと
YouTube



身体活動/運動

今日から実践!カラダを動かす目安や筋トレを紹介します。カラダを動かす健康習慣を始めましょう!

健康づくり推進課
YouTube *

東北よしもと
YouTube



みんなチャレンジ!
減塩・禁煙・脱肥満

制作・著作

福島県保健福祉部 健康づくり推進課
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
TEL 024-521-7236



YouTube

福島県立医科大学 健康増進センター
〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地
TEL 024-547-1788



YouTube

※「お口の健康」「身体活動/運動」は、令和8年4月以降、東北よしもとYouTubeチャンネルでのみ視聴できます

令和6年度 福島県 県民健康リテラシー推進事業

見て、知って、実践! みんなでチャレンジ 健康づくり



福島県 健康づくり推進課 YouTube



飲酒



- 飲酒の基礎知識
- 実践! 健康に配慮したお酒の飲み方

解説者



相馬広域こころのケアセンター なごみセンター長
精神科認定看護師 **米倉一磨**

健康づくり推進課
YouTube



お口の健康



- お口の健康を保つ3つのポイント
- ①セルフケア
- ②プロフェッショナルケア
- ③歯科検診

解説者



福島県健康づくり推進課
歯科衛生士 **齋藤晴生**

ぺんぎんナッツ出演

健康づくり推進課
YouTube

東北よしもと
YouTube



身体活動/ 運動



- 身体活動の実践
- ①毎日60分の身体活動
- ②週に60分の有酸素運動
- ③週に2~3日の筋トレ

解説者



福島県立医科大学 保健科学部 助教
理学療法士 **佐藤聡見**

ぺんぎんナッツ出演

健康づくり推進課
YouTube

東北よしもと
YouTube



制作・著作

福島県保健福祉部 健康づくり推進課
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
TEL 024-521-7236



YouTube

福島県立医科大学 健康増進センター
〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地
TEL 024-547-1788



YouTube

※「お口の健康」「身体活動/運動」は、令和8年4月以降、東北よしもとYouTubeチャンネルでのみ視聴できます