

めざそう！じぶんも健康、社会も健康



福島民友新聞社は12月まで、県民の健康意識を高め、健康寿命を延ばすことを目指す「ふくしまヘルスプロジェクト(FUKUSHIMA HEALTH PROJECT)」キャンペーンを展開しています。「食」「運動」「社会参加」をテーマに、県民の健康づくりに関する情報を発信するなど、さまざまなアクションを展開しています。「運動」がテーマの今月は、ダンサー・振付師のRuu(ルウ)さん=福島市出身=と福島民友新聞社とのコラボレーションで完成したオリジナルダンス「ふくしま ゆう ダンス(FUKUSHIMA YOU DANCE)」をお披露目します。

FUKUSHIMA ★YOU★ ★DANCE★

歌詞

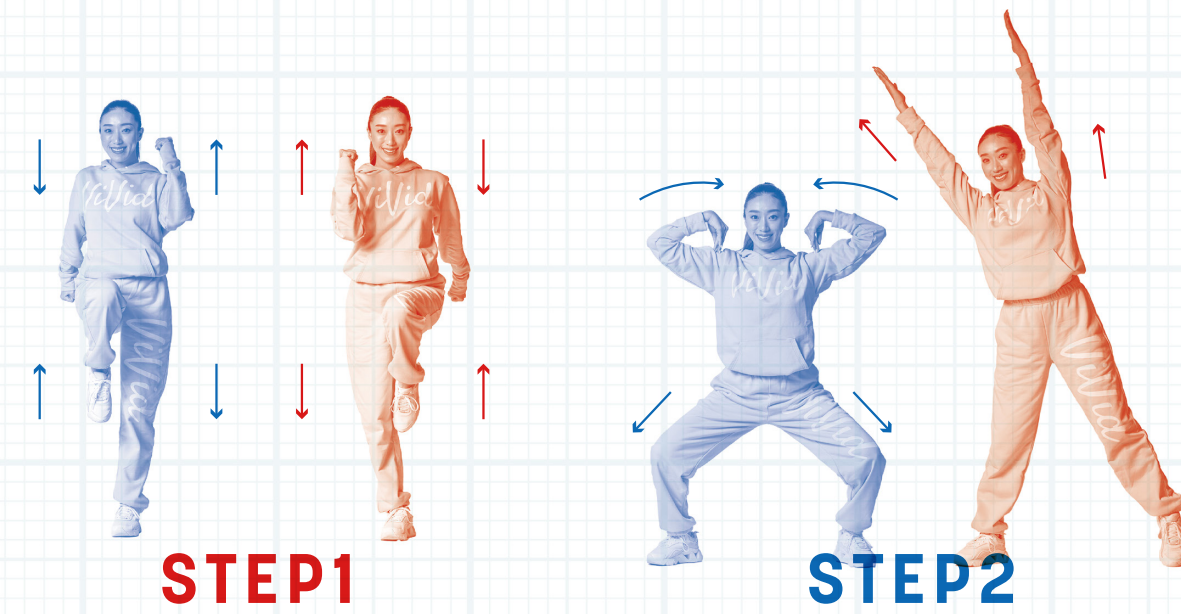
ふだんから、ふだんから♪
くふうを、こらして♪
しらないうちに♪
まじ健康になっちゃおう♪
みんな、みんな♪
さあ YOU! YOU! YOU Dance♪
ふしぎに、たのしく♪
くろうって、なんですか♪
しゅみのように♪
マラソンみたいに続けよう♪
みんな、みんな♪
さあ YOU! YOU! YOU Dance♪

ダンサー・振付師・
DanceStudioViVid主宰
Ruuさん
後藤瑠奈



FUKUSHIMA ★YOU★ ★DANCE★

全世代誰でもどこでも
取り組めるダンスで、
楽しく運動を
始めてみませんか？

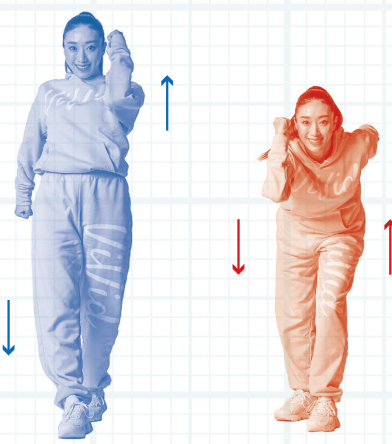


STEP1

まずは足踏みからスタート！右足から、足踏みをしていきます。

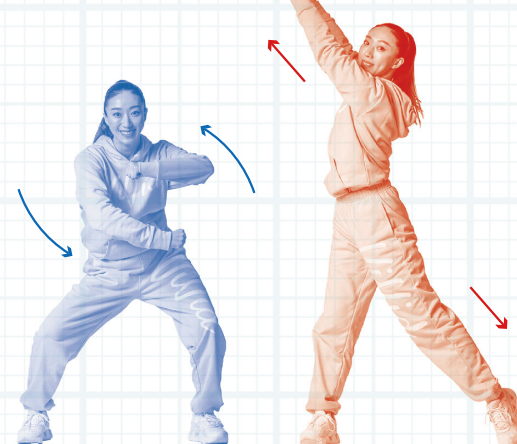
STEP2

足を広げて両手は肩、足を曲げたら斜め上に伸ばします。同じ動作で反対側も。



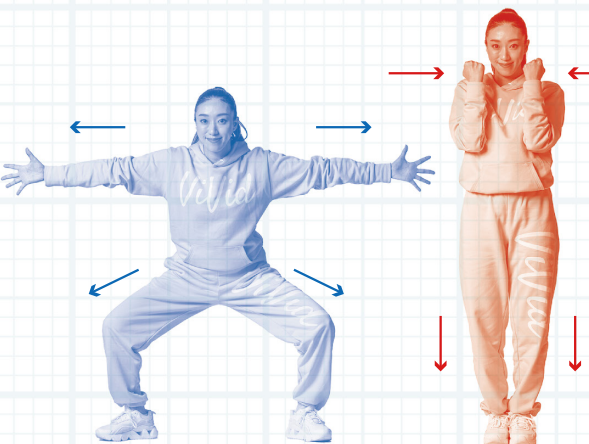
STEP3

右足を出して、左手は自分に寄せます。深く足踏みをするように。



STEP4

右足を外に出して、手をくるくる回しながら、上下に体を揺らし、伸びて手拍子。



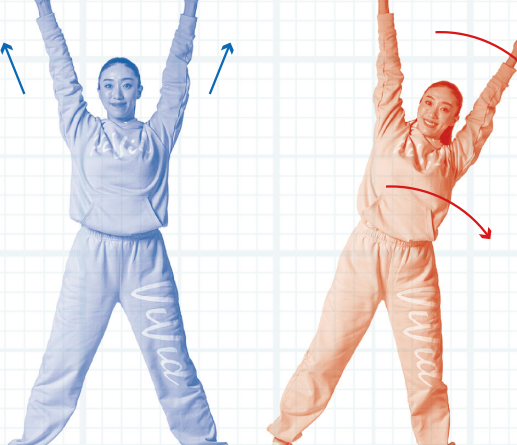
STEP5

大きく体を広げてパー、体に手を引き寄せてグー、もう一度パー、戻してグー。



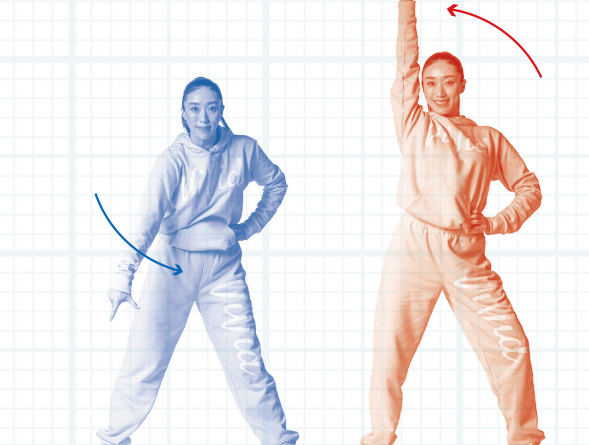
STEP6

右足を出し右手を下に下ろし、左足を出し左手も下に下ろします。



STEP7

手を上げて手のひらを中心に返して、右に伸ばす、左に伸ばすを繰り返します。



STEP8

STEP1~7を繰り返して、最後は左手を腰に右手を回して、キメポーズ！

福島民友

Check!

特設サイトに

詳しいダンス動画公開中！



<https://fukushimayoudance.com/>

特設サイトは
コチラから▶



FUKUSHIMA HEALTH PROJECT COLUMN

福島県 保健福祉部 健康づくり推進課
専門保健技師

味戸 智子
TOMOKO AJITO



本県の健康に関する指標は、2019年度のメタボリック症候群(メタボ)率が18.4%と、全国ワースト4位となっており、また、県内における生活習慣病の死因割合は、がん、心疾患、脳血管疾患で県民の約半数を占めています。県は、食、運動、社会参加を三本の柱に生活習慣病の対策に取り組んでおり、今回は運動と生活習慣病の関係についてお話をさせていただきます。日本人の死亡の危険因子は、高い方から喫煙、高血圧、運動不足となっており、運動不足ががんの発症リスクやがんの死亡率を高くすることが分かっています。定期的な運動習慣は、生活習慣病の予防や改善につながります。身体活動量が多い人や、よく運動する人は虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病の発症と、これらを原因とした死亡リスクが下がることが分かっています。また、高齢者においては散歩や日常生活の中で積極的に体を動かすことで、生活機能の低下を引き起こすリスクを下げ、自立した生活をより長く送ることができるようになります。このように運動にはさまざまな効果があります。仕事や子育てなどで忙しくて運動時間が取れない人は、日常からエレベーターではなく階段を使う、キビキビ歩くなどの工夫で運動量を増やすことができます。県では楽しく健康づくりに取り組んでいただけるようウォーキングなどに使える「県民健康アプリ」の活用を始めています。会社でチームを作って歩数対決したり毎日の目標をたてて歩数をカウントしたりするだけでなく動画と一緒に運動するなど、さまざまな活用をしていただきたいと思います。健民アプリを使っていない方は、ぜひダウンロードをして使ってみてください。

ふくしま健民アプリについて詳しくはコチラから
<https://kenkou-fukushima.jp/appli-info>



02「運動」からはじめる健康生活

福島県が2019年に行った県民の運動・スポーツに関する実態調査によると、「運動を全く行っていない」とする成人の割合は48.5%に上ります。運動習慣が週1回以上の人では49.9%で、2009(平成21)年度に行われた同様の調査の69.8%を大幅に下回っています。運動不足は、肥満や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、精神的にも悪影響を与えます。福島県は特定健診でメタボリック症候群に該当した県民の割合が全国ワースト上位です。肥満率も同様に深刻な状況にあります。コロナ禍で外出が制限された、寒くて外出の機会が減ったりする季節は特に意識して運動をすること

が大切です。今回ご紹介する「ふくしまゆうダンス」は、世代を問わず誰でもお部屋で気軽に楽しむことができますので、ぜひ実践してください。また、日常的に「歩く」ことが、健康づくりにとはとても重要です。厚生労働省の提唱する成人の歩数目標値は、男性で9,200歩、女性で8,300歩。歩くことで、メタボリックシンドローム、肥満、うつ病の予防と改善も期待できます。また、マイカーでの移動を「徒歩や自転車」に切り替えることで、交通渋滞の解消、にぎわいの創出をはじめ、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出抑制にも大きな効果があります。運動や歩くことを意識して、健康的な体と社会を実現させましょう。



踊れば「福」が来る、 歩けば「福」広がる