

**オープニング
アトラクション**

大ホール 10:00～10:15

レイモミ小野フラスクール
映画「フラガール」のモデルが主宰する
フラ&タヒチアンダンススクールのショー。

**オープニング
セレモニー**

大ホール 10:15～10:30

福島県立医科大学理事兼学長
竹之下 誠一
福島県副知事 佐藤 宏隆
いわき市長 内田 広之
ふくしま健民プロジェクト大使
長 沢 裕

総合司会
杉浦 祐治

いまいま 健康づくり フォーラム in いわき 2025

入場
無料



食に関する トークショー

大ホール 10:40～11:20

講師
料理愛好家 **平野 レミ**
「心も体も育つ、
食卓の魔法」
～今日から始める
“おいしい時間”のつくり方～

日時●2025年**11月2日** 10:00～15:00
会場●いわき市文化センター(いわき市立中央公民館)



**アンケート回答者
全員にプレゼント!**

オリジナル小型エコバッグ
来場者にもれなくプレゼント!!
※無くなり次第終了となります。

それいけ! アンパンマン ショー

日時

11/2 日

[1回目]

11:30～12:20

[2回目]

14:10～15:00

場所

いわき市文化センター
大ホール

観覧無料



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

※諸般の事情により変更または中止となる可能性があります。

↓詳細は、こちら



※「それいけ! アンパンマン ショー」
2回目に際して優先入場整理券の配布を予定しています。

スタディ企画

2階 視聴覚室

健康連続講座

WEB事前登録で
健康(関連)グッズを
プレゼント!!



[お申込み] Webまたは電話
TEL.024-953-4887
株郡中トラベル

健康連続講座① 10:45～11:05

【講師】保健科学部理学療学科 教授 森下慎一郎
「フレイルについて知ろう! ～いつまでも自分らしく～」

健康連続講座② 11:20～12:00

【講師】腎臓高血圧内科学講座 准教授 田中 健一
「今日から始める高血圧予防
～人生100年時代における健康寿命延伸のために～」

健康連続講座③ 13:15～13:55

【講師】糖尿病内分泌代謝内科学講座 博士研究員 平井 裕之
「どうする? 肥満, メタボ, 糖尿病対策」

健康連続講座④ 14:10～14:50

【講師】健康増進センター副センター長 大平 哲也
「10,000人を追跡調査してわかった
健康な人の小さな習慣」

みんなでチャレンジ!
減塩・禁煙・脱肥満

福島県では「第三次健康ふくしま21計画」において、県民の健康課題を改善するため、「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」のスローガンを掲げ健康づくりの取組を推進しています。

こどもチャレンジ! クイズスタンプラリー いわき市特産品が当たる

ハズレなし

6つのチェックポイントを回ってスタンプを集め、
ガラポン抽選に挑戦! 賞品をゲットしよう!! 大人でもできます!

1等 6本

いわき産コシヒカリ
Iwaki Laiki 2kg
+
Iwaki Laiki
バックごはん (3個)



スタンプ
ラリー
景品!

2等 10本

いわきゴールド
しいたけそうめん (2個)
+
いわきゴールド
しいたけうどん (2個)



3等 15本

フラガール
ジュース2本



エンタメ企画 **大ホール** 12:40～13:00

フレイル予防体操

体を動かし、楽しみながら実践できる簡単な
運動プログラム。ふくしま健民プロジェクト
大使長沢裕さんも出演!



「フレイルを予防する秘訣
～いつまでも自分らしく過ごすために～」

福島県立医科大学保健科学部理学療学科 教授 森下慎一郎
ふくしま健民プロジェクト大使 長沢 裕

チェック企画

健康測定コーナー

4階 第2多目的室

健康応援展示ブース
17団体・企業が出展!

生活習慣病予防・健康増進等
の事業活動に取り組む団体や
企業等が出展します。

各階にて開催

尿ナトリウム比測定やベジチェッ
クでの推定野菜摂取量測定を
体験してみよう!



主催 公立大学法人 福島県立医科大学 健康増進センター TEL.024-547-1788 共催 福島県・いわき市

後援 一般社団法人福島県医師会/公益社団法人福島県看護協会/公益社団法人福島県歯科医師会/一般社団法人福島県薬剤師会/公益社団法人福島県栄養士会/一般社団法人福島県理学療法士会
一般社団法人福島県作業療法士会/公益財団法人福島県保健衛生協会/一般社団法人福島県医療福祉情報ネットワーク協議会/公益財団法人福島県労働保健センター/一般社団法人Tobacco-free.ふくしま

いま健康づくりフォーラム in いわき 2025



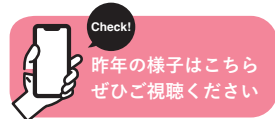
スタディ企画

福島県立医科大学の専門家による 健康連続講座

2階 視聴覚室

時間	プログラム		
10:45 ↓ 11:05 (20分)	健康連続講座①	講師：保健科学部理学療法学科 教授 森下 慎一郎 出演：ふくしま健民プロジェクト大使 長沢 裕	
	演題：「フレイルについて知ろう!～いつまでも自分らしく～」 自分らしい生活を続けるために、フレイルの理解と予防体操を学びませんか？ 簡単な運動で元気な毎日をサポート!フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう! お気軽にご参加ください。		
11:20 ↓ 12:00 (40分)	健康連続講座②	講師：腎臓高血圧内科学講座 准教授 田中 健一	
	演題：「今日から始める高血圧予防 ～人生100年時代における健康寿命延伸のために～」 高血圧は人口の3人に1人が罹患する、誰もが関わる可能性のある生活習慣病です。本講演では最新の知見を交え、人生100年時代における健康寿命延伸につながる高血圧予防のポイントをわかりやすく解説します。		
13:15 ↓ 13:55 (40分)	健康連続講座③	講師：糖尿病内分泌代謝内科学講座 博士研究員 平井 裕之 (白河厚生総合病院 第三内科副部長)	
	演題：「どうする? 肥満, メタボ, 糖尿病対策」 福島県は、現在、メタボリックシンドローム(メタボ)該当者、心疾患死亡率いずれも全国ワーストクラスの状態です。 そこで改めて心疾患に直結する疾患である肥満症, メタボ, 糖尿病についての病態とその対策を考えてみたいと思います。		
14:10 ↓ 14:50 (40分)	健康連続講座④	講師：健康増進センター 副センター長 大平 哲也	
	演題：「10,000人を追跡調査してわかった健康な人の小さな習慣」 健康を維持するために食事、運動などの生活習慣を良くしたいと思っても、なかなか実行に移せない人が多いのが現状です。 今回の講座では、日常生活にちょっとした工夫を加えるだけで、無理なく、自然に健康になるためのコツを紹介します。		

◎お申し込みは WEB または電話にて ▶ (株)郡中トラベル TEL.024-953-4887



01 約40分
肝臓元氣宣言!
脂肪肝とメタボを防ぐ
ライフスタイル



02 約40分
よく眠り、
よく笑って
心身の健康管理



03 約45分
漢方医学で見る
病気の成り立ちと
対処法



04 約40分
高血圧の
根っこの話

チェック企画 健康応援展示ブース

生活習慣病予防・健康増進等の事業活動に取り組む団体や企業等がブース出展します。

- | | |
|---|---|
| 1 福島県健康づくり推進課
「クイズに挑戦して、からだに良い生活を目指そう!!」 | 10 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
「あなたの健康、見守ります」 |
| 2 いわき市保健福祉部健康づくり推進課・保健所地域保健課
「①減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」(健康づくり推進課)
②「こころメンテナンスのスズメ」(保健所地域保健課)」 | 11 福島県立医科大学エコチル調査福島ユニットセンター
「エコチル調査でわかってきたこと
～子どもの健康と環境に関する全国調査～」 |
| 3 いわき市地域包括ケア推進課
「フレイル予防普及啓発」 | 12 福島県医師会/Tobacco-free.ふくしま
「禁煙相談コーナー」 |
| 4 酪王協同乳業株式会社
「あなたの“カラダ”“カルシウム”足りてる?
～カルシウム必要度チェック～」 | 13 福島県看護協会いわき支部
「まちの保健室」 |
| 5 大塚製薬株式会社郡山出張所
「親子で学べる食育アプリ」 | 14 公益社団法人福島県歯科医師会
「お口の健康チェック 歯周病について考えよう」 |
| 6 一般社団法人福島県薬剤師会
「こども薬局 ～薬剤師のおしごと体験～」 | 15 公益財団法人福島県労働保健センター
「転ばぬ先の健康チェック」あなたの骨は大丈夫? |
| 7 FMU PR-Lab
「出張!メディカルラボ2025」 | 16 公益財団法人福島県保健衛生協会
「見て・触れて・体験しよう!」 |
| 8 一般社団法人福島県理学療法士会
「理学療法士による「体験して学ぶ健康づくりブース」
～肺も体も元気に!親子で楽しく健康チェック～」 | 17 公益社団法人福島県栄養士会
「体組成計インボディで栄養状態チェック、
明日からの食事はどうする?」 |
| 9 一般社団法人福島県作業療法士会
「3世代で遊ぼう!むかし遊び」 | 18 福島県立医科大学健康増進センター・いわき市
「尿ナトリウム比測定&ベジチェック」 |

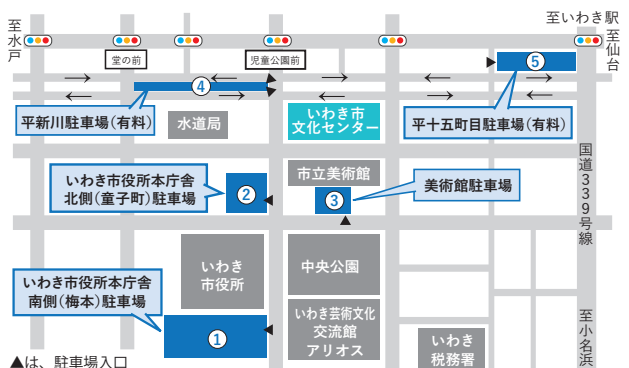
スタディ企画 健康連続講座

WEB事前登録で
健康(関連)グッズをプレゼント!



駐車場のご案内

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ① 梅本駐車場(268台) | ④ 平新川駐車場(45台): 有料駐車場 |
| ② 童子町駐車場(82台) | ⑤ 平十五丁目駐車場(130台): 有料駐車場 |
| ③ 美術館駐車場(44台) | ※④⑤の有料駐車場は3時間までの無料券を配布 |



●可能な限り公共交通機関でのご来場をお願いいたします。