

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