

# 活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

産（企業）×学（大学）×域（地域）連携で持続可能なまちづくり「寺ヨガ」

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

福島県立医科大学 放射線健康管理学講座

代表者：伊東 尚美

勤務先：福島県立医科大学

所 属：放射線健康管理学講座

所在地：〒960-1295

福島県福島市光が丘1

TEL：024-547-1891

FAX：024-547-1889



## ◇活動方針

東日本大震災から11年が経過し、住民ひとりひとりが自立した生活に向けて生活再建を進めているが、急激な高齢化や地域コミュニティの変化、生活様式の変化等への対応については、今後も継続して支援が必要である。

申請者の伊東は福島県立医科大学に所属する保健師であり、福島県内の原発事故後の避難を余儀なくされた地域における健康対策について、現場の実務と研究活動に従事している。地域の健康課題の把握から、地域の実情に合わせて課題解決できるような取り組みが求められる中で、地域にある社会資源を見出し、地域住民の健康づくりに役立てようと試みている。

このような状況の中で、地域における「介護予防」「健康づくり」「地域活性化」を目標に、関係機関・団体と連携し、取組を推進している。健康寿命の延伸や地域コミュニティの形成・維持の一助となるべく、「寺ヨガ」の活動を始めた。

## ◇活動内容とその成果

○福島市の地元企業である株式会社ITO total health careは、福島市内に「プライベートジム Beau Belle(ボーベル)」、整骨院などを経営する傍ら、子ども対象のスポーツ教室や法人向けの健康セミナーなど多方面にわたり地域の健康づくりに貢献している企業である。

○統括マネージャー松本捷希氏による、飯坂温泉（福島市）旅館における宿泊客向けの「朝ヨガ」が大変好評であることを聞いた申請者の伊東が、プライベートジムのある福島市大森地区内に同じくあるお寺「円通寺」の副住職に話を持ち掛けたところ、「寺ヨガ」として定期開催が実現した。円通寺が、地

# 活動成果報告書

域の住民が気軽に立ち寄れる地域に開かれたお寺として今後の地域活動を願っていたことも合致して、毎月一回の開催で継続している。近隣の地域への宣伝にて募集しているが、毎回定員を超える申し込みがあり、20代から60代の男女15人～20人の参加がある（図1）。

○福島県立医科大学の大学院生向けのセミナーにて、松本氏を講師に「医療分野における栄養学と運動学の必要性和関係」をテーマに講義を行った。受講者の多くは医学研究科大学院生や医療関係者であるが、今後の保健指導をはじめとする実務に役立つ最近の動向や最新の知見を得ることができた。

自治体の保健師や病院の管理栄養士の参加もあり、活発な意見交換が持たれた（図2）。



図1. 寺ヨガチラシ

## ◇今後の計画

○福島市で始めた「寺ヨガ」が、地域コミュニティとしてのお寺の機能の復活に少しばかり役立っているのではと感じている。この活動が「SDGs

(Sustainable Development Goals) =持続可能な社会のための17の開発目標」における「3. すべての人に健康と福祉を」「11. 住み続けられるまちづくりを」に相当し、身近なところからできる取り組みである（図3）。

○原発事故後の避難と帰還を経験した地域では、帰還者の高齢化率が50%を超えており、介護認定者数の急増とそれに伴う介護保険料の高騰が現状としてある。各市町村の対策として、健康づくりや介護予防への取り組みが急務である。また、住み慣れた地域で住み続けられるまちづくりについて話し合いが続いている。



図2. 大学院セミナー

○今後は、現在の「寺ヨガ」をより参加者のニーズに合うような体制に変えつつ、春からの再開を計画中である。持続した活動として地域に根付かせていきたい。また、震災後の帰還をすすめている市町村で開催を検討している。介護予防や地域のコミュニティ再生に役立つような活動として展開していく予定である。

○原発事故後の福島県内の被災市町村は、生活環境や生活習慣の変化の影響もあって、健康指標の悪化が顕著である。帰還をしている地域は高齢の方々が多く、住み慣れた地域で少しでも長く自立した生活ができることを願っている。対策のひとつとして、栄養や運動の重要性を知り、生活に取り入れていくことが介護予防や健康づくりにおいて重要になってくる。まずは、住民とより近く活動している保健福祉専門職向けの勉強会などができないかと企画を検討している。

# 活動成果報告書



図 3. SDGs における「3 すべての人に健康と福祉を」  
「11 住み続けられるまちづくりを」