

第2回シヨクバデエクササイズ for Women ～福井の女性の健康と幸せづくりをサポート～

実施結果

1 日時 令和6年6月15日(水) 9:30～11:00

2 会場 FUKUMACHI BLOCK オフィス棟6階 (仮称)屋上広場

3 内容

- ・立ったままできる簡単ヨガなど簡単エクササイズ
- ・女性特有のがん・がん検診、子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種の説明

4 講師 野村 有香 氏(簡単ヨガ)

県保健予防課、福井銀行健康保健組合(女性特有のがん・がん検診等)

5 参加者 福井銀行グループの職員 15人

6 参加者アンケート(n=15)

①シヨクバデエクササイズを楽しめましたか(☆の数で評価。☆5つが一番高い評価)

平均評価: ☆5(全員が☆5の評価)

②今後、同様に、職場内での運動の機会があった場合は参加したいですか

はい: 100%

③女性特有のがん検診のはなしを聞いて、がん検診を定期的に受診しようと思いましたが

思った:100% (強く思った:73%、どちらかと言えば思った:27%)

③シヨクバデエクササイズ for women に参加した感想

- ・「運動しなきゃ」と思いつつ一人ではなかなかできないのでこのような機会がありがたかったです。
- ・日頃、家事も仕事もあわただしい中、自分の心や体に向き合う余裕がないですが、こういった機会があると、ハードルが少し下がって取り組みやすいと思いました。職場の人と一緒にやってみて楽しかったです。
- ・がんのことで知らない情報もあり、セミナーも有意義でした。



ヨガ



女性特有のがんの説明

令和6年6月12日



ウェルビーイング政策推進チーム 飛田、大澤、野口（全般のこと）
電話：0776-95-9916
メール：a-hida-y5@pref.fukui.lg.jp

福井運動公園事務所 平木、豊田（1県民1スポーツ普及事業のこと）
電話：0776-36-1544
メール：undokoen@pref.fukui.lg.jp

保健予防課 浅井（がん検診、キャッチアップ接種のこと）
電話：0776-20-0349
メール：hoken-yobo@pref.fukui.lg.jp

シヨクバデエクササイズ for Women ～福井の女性の健康と幸せづくりをサポート～

県では、幸福度日本一のその先を目指して、客観的な統計などの評価に加え、主観的な県民の幸せの実感（ウェルビーイング）を高める取組みにも力を入れています。

今年2月には、リコージャパン株式会社福井支社と連携し、シヨクバデエクササイズを実施し、天候の影響にて運動不足になりがちな福井の冬に、職場内で気軽に運動できる場づくりに取り組みました。

今回は株式会社福井銀行と連携し、運動習慣者の割合が少ない働き世代の女性を対象に気軽に取り組める運動を体験いただくとともに、女性特有のがん予防への理解を深めます。

具体的には、県の「1県民1スポーツ普及事業」を活用した、スポーツ指導者による簡単なエクササイズの指導、県職員による女性特有のがん検診や子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種の説明などを行います。

本取組みについて、県内企業などに広く共有し、県民の健康と幸せ実感・ウェルビーイングの向上を図りたいので、取材方よろしくお願ひします。

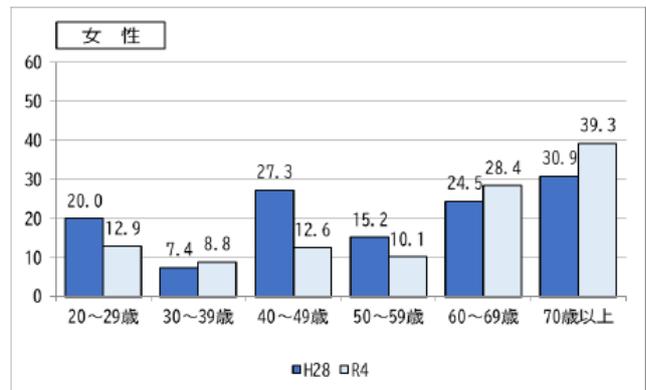
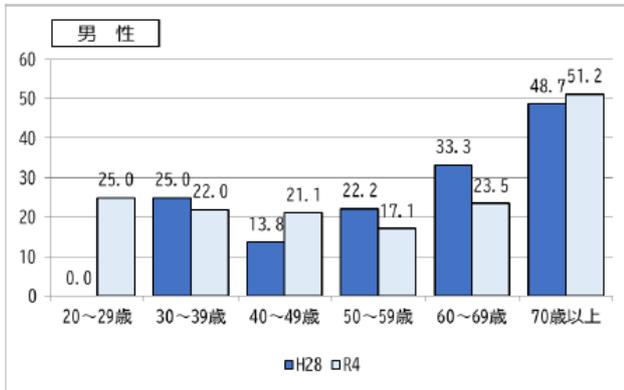
なお、今後も、県では、幸せ実感・ウェルビーイングの向上に向けたプロジェクトと一緒に取り組んでいただける企業、大学などを募集しています。

記

- 1 日時 令和6年6月15日（土）9：30～11：00
- 2 場所 FUKUMACHI BLOCK オフィス棟6階（仮称）屋外広場
（福井市中央1丁目4）
※雨の場合は、WiL（福井市順化1丁目1-1福井銀行本店ビル2階）
※6月13日（木）に決定しお知らせします
- 3 参加者 株式会社福井銀行グループ職員 20名
- 4 内容 立ったままでできる簡単ヨガなど簡単エクササイズ（指導者：野村有香氏）
女性特有のがん・がん検診、子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種
の説明（福井銀行健康保険組合、県保健予防課）

(ご参考)

- ・ 20～50歳代の働き世代の運動習慣者（1回30分以上週2回以上の運動を1年以上継続している者）について、女性は男性よりも割合が少ない



(出典：県民健康・栄養調査)

データ元：福井県健康政策課