



対面式 県民公開講座

この講座は、A・O・Z(アオウゼ)の協力のもと、福島県「県民健康調査」の成果や知見等について分かりやすくお伝えし、県民の健康の現状などに関する理解を促進します。また、健康増進に直接役立つ予防策などの知見を還元することにより、県民の健康の維持・増進につなげることを目的としています。

第1回

里山暮らしに学ぶ こころの健康

健全なメンタル状態を維持・改善するための方法を紹介します。

日時 2025年 12/18 (木) 10:30-11:30

講師 ほりこし なおこ 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
堀越 直子 先生 こころの健康度・生活習慣調査支援室副室長

場所 アオウゼ大活動室1-3 定員 なし(申込不要)

第2回

笑う門には福来る ～健康寿命を伸ばす「笑い」の効果～

笑いの効果と、笑いを活用した健康維持管理方法を紹介します。

日時 2026年 1/13 (火) 13:30-15:00

講師 おおひら てつや 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
大平 哲也 先生 健康調査支援部門長

場所 アオウゼ大活動室1-3 定員 なし(申込不要)

お問い合わせ

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

〒960-8051 福島市曾根田町1番18号MAXふくしま4階

受付時間 9:00～18:30[年末年始を除く]



024-533-2344

オンライン式

今までの「県民公開講座」 YouTube にて配信中!

第1回 甲状腺検査ってなに？

第2回 健康寿命を伸ばす「笑い」の効果

第3回 今日から始める生活習慣病予防

第4回 放射線と被ばくを正しく知る

第5回 福島で子どもを産み育てる方々へ

第6回 災害時のメンタルヘルス



福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
公式YouTubeアカウント

