

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS



新しいウェルビーイングの循環
行政が挑む、正解のない問いかけ。
福井から始まる、新しいウェルビーイングの循環。

INVEST IN WELLNESS イベンティヴウェルネス vol.9 2026.8 発行所 福井県済生会病院 健診センター 〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1 2026年8月24日発行 井原品 AI電話 050-5526-1787 https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

WELLNESS Voices

“Why”を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをする?」——わたしたちの
毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々
の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や
体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生
きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆
様の人生を豊かにする“Why”をお届けします。

第6回

健診センター所長補佐
岡藤 和博さん

Qなぜ、定期検診が
必要なのですか?

一般に病院は体に異変を感じたときに行きま
すが、検診は自覚症状がないときに行って病気
やそのリスクを早期に発見するために「健
康チェック」です。わたしの専門は呼吸器内科で
すが、COPDと呼ばれる慢性閉塞肺疾患や
肺がんなどの病気は、進行がゆっくりで症状ら
しい症状が現れないまま少しずつ進行してい
くという場合も少なくないのです。仮に症状に気
づいても「年齢のせい」「運動不足だから」「せ
きや痰は、たばこを吸っているから」などの解釈
をしてしまうことがあります。長く一緒に生活

している家族も同じで、少々の変化には気づかな
いというのは多々あります。そういったことも含め
て、自覚症状がないときにこそ、定期的に体の状
態を客観的に確認できる問診や胸部エックス線・
血液検査などを行う検診がとても大切なのです。
もう一つ、検診を定期的に受けることで「過去
の検査結果と比較できる」という大変大きな意
義があるのです。たとえば数値の一つ一つは基準
範囲内であっても、前回より少しずつ悪化傾向
にあるなら、そこには病気の兆候が隠れているの
かもしれません。病気手前で発見すれば生活習
慣を改善することで病気を防ぐことができ、すで
に病気が始まっていたとしても、早期発見・早期
治療で症状は軽く、入院期間や治療費・体への
負担も抑えられる可能性が高くなります。
特に注意していただきたいのは、定年退職などを
きっかけに、半ば強制力のある職場での検診を止
めてしまうこと。自治体からの案内が届いても受
診は任意というところで、定年後の検診受診率が随
分低いのです。病気になるリスクが増えていく年
代でもありますから、ぜひ退職後も年齢や性別に
応じた検診を継続していただきたいと思います。
わたしの健康法は、つねに自分のペースで毎日
を過ごす「明日は何をしようかと前向きに考え
られる状態を保つこと」です。仕事に追われても何
とかこなせる年代は過ぎましたから(笑)
一日仕事をやり切ってスッキリできる心の状態で
いることが自分のウェルビーイングですね。



社会福祉法人福井県済生会支部 福井県済生会病院 健診センター

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
AI電話 050-5526-1787
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

県民一人ひとりが「幸せ」を実感するための官民共創の挑戦。

都道府県幸福度ランキングで6回連続の日本一に輝く福井県ですが、その輝かしい数字の裏側には「**実感がない**」という県民の声がありました。

このギャップを埋めるべく立ち上がったのが、福井県未来戦略課のウェルビーイング政策推進チームです。官民共創組織「**幸福実感共創ラボ ふくウェル**」を拠点に、3年間で100のプロジェクト創出を目指します。今回は、立上げメンバーである飛田章宏氏に、一葉正樹氏、尾崎由梨氏の2名を加え、プロジェクトに込めたそれぞれの想いと、県民の私たちが明日から始められる「**幸せの習慣**」についてお話を伺いました。



尾崎 由梨さん

未来戦略課ブランド戦略室。4月から配属。民間との対話を通じ幸せの定義を深める。笑顔でプロジェクトを後押しする。「1日の最後に必ず、自分の好きなことをする。幸せな気持ちで寝れば翌朝リセットしてスタートできる。」



一葉 正樹さん

未来戦略課ブランド戦略室。4月から飛田氏の志を継承。民間が主導する事業を支援し、対話を通じて幸せの好循環を県内外へ広げるべく奔走。「幸せについて対話する人ほど、笑顔が増える」



飛田 章宏さん

福井県未来戦略課。昨年度まで幸福実感ディレクターとして活動し、本活動を始動。行政の枠を越え、一律公平だけではなく、一人ひとりの主観的な幸せに寄り添う共創を推進。「自分の心身の健康が土台にあってこそ、良いつながりが持てる」

体の幸せに繋がっていく」と信じて、踏み出したのです。

36の物語が証明した「共創」の力 行政の枠を超え、劇で伝える幸せの形

飛田 主体的な幸せを実現する具体的な取り組みとして、昨年度に官民共創組織「幸福実感共創ラボ ふくウェル」を立ち上げました。初年度だけで36ものプロジェクトが誕生し、すべて企業や団体の方々の「これをやりたい」という想いを形にしていたのです。ほぼ週に1件のペースで新しいプロジェクトが生まれていく様子は、私にとっても嬉しい驚きでした。特に印象深いエピソードは、PTA、学校の先生方とコラボレーションから生まれたプロジェクト。テーマは「小学生にウェルビーイングを伝えること」ですが、ウェルビーイングという言葉自体が難しいので、演劇にしてみようということになりました。医師と役者の2名の地域おこし協力隊とともに、心理学の手法に沿って、人の良い面に目を向けるヒーロー「イイメンジャー」が登場する劇を作りました。

当日は600人もの観客。この劇には、校長先生やPTAの皆さんがキャストとして出演され、劇のあとには、親子がお互いに良いところ言い合うワークも行い、行政だけでは決して実現できなかった暖かな場ができました。また健康とウェルビーイングの親和性は高く、昨年は済生会病院さんと睡眠をテーマにした快眠講座も実施しました。今後は病院と大学、病院と企業といった具合に、さらに連携を広げるパートナーになっていただきたいです。

一葉 4月からこのプロジェクト



を引き継いでいるのですが、民間の方の「私たちのウェルビーイングはこれだ！」という前向きなエネルギーに圧倒される毎日です。大変というより、皆さんに助けられながら一緒に進んでいるという気持ちが強いですね。

飛田 ウェルビーイングの活動は、すぐに企業の売上や利益に直結するものばかりではありませんが「やってよかった」と、運営側も参加者も一つになれる。プロジェクト36個にそんな熱量と笑顔が詰まっているのです。

現在、私たちは「3年で100のプロジェクトの創出」を目標に掲げています。官民で100通りの多種多様な幸せの選択肢を創ることができれば、幸福県としての象徴的な取り組みになると考えています。皆さんの「願い」から出発するからこそ、まだ見ぬ福井の新しい幸福の姿が見えてくると信じています。この循環を、福井県内のみならず、県外の大学や企業とも連携しながら世界へ広げていきたい。それが「福井のブランド力」にも繋がっていくのではないかと思います。

私たちそれぞれのプライベート ウェルビーイング

飛田 ウェルビーイングを考える上で、大切にしているのは「持続可能性」。自分の睡眠やプライベートを犠牲にすることで短期的には周りを幸せにできるかもしれませんが、長く続けることはできません。自分自身が良い状態であつてこそ、はじめて周囲や社会との良好な繋がりを築くことができる。自分の幸せから周りに幸せを広げていくことが大事だと思います。

尾崎 実は、私はまだこの部署に来て日が浅く、最初は「ウェルビーイングって何だろう？」という程度でした。飛田さんから「自分にとっての幸せとして捉えればいいんだよ」と言われて、少し実感が湧いてきました。

客観的ウェルビーイングに加え 主観的ウェルビーイングも大事に

飛田 4年ほど前に、私は政策の取りまとめを行う部署で、福井県が「都道府県幸福度ランキング」で5回連続日本一になるかどうかのタイミングでした。結果、無事日本一となり、教育・仕事・健康・生活環境など総合的評価でトップの座を射止めて、行政マンとして誇らしい気持ちでした。しかしながら、その日のテレビのニュースで流れた県民の方へのインタビューで、「ランキングは日本一だけど、実感はない」というコメントを聞いたのです。それは、まさに青天の霹靂、雷に打たれたようなショックでした。

統計的な指標、いわゆる「客観的ウェルビーイング」が豊かであることに加えて、一人ひとりの心の中にある「主観的ウェルビーイング」、言いかえれば「幸せの実感」はどうなっているのか。そこを探究しなければ一人ひとりが「幸せ」を実感するには至らない。ここが、福井の幸せの「伸びしろ」と考えたのが活動のスタートです。

福井は以前から幸福度が高く、旧経済企画庁の「豊かさ指標」などでも全国トップでした。これは先人たちが紡いでくださったお陰で、県民の皆様の努力の賜物です。しかしながら主観的な幸せはあまりに多様で、誰かにとっての正解が、別の人にとっての正解とはならないのです。

そこで私たちは、「民間の皆さんとともに創り上げる（＝つまり共創する）こと」によって、多様な選択肢を共有していく」という手法に挑戦しました。市町や企業、大学の皆さんの「ウェルビーイングに対する願い」を一緒に形にいくことで、県民一人ひとりが、自分に合った幸せを選べる状態をつくっていくというものです。「正解のない問い」に向き合い始めた当初は苦勞もありましたが、「きつと県全



飛田 自分の幸せが何なのか、まずは誰かと「話してみる」ことは、すぐにできる取り組みです。幸せについて対話をしている人ほど、主観的な幸福実感が高いというデータもあるくらいですから。

尾崎 私は、一日の最後に必ず自分の好きなことをして、幸せな気持ちで眠るようにしています。

飛田 私は、一時期、日記をつけていました。自分の幸せを感じたことや、逆に気分を損ねたことを書き出すんですが、妻の機嫌を損ねた日が一番ウェルビーイングが下がっています（笑）。これも大事な気づきでした。

一葉 私は最近、意識して家族や職場で幸せについて話す機会を作るようになりました。そうしたら、自分でも「笑顔が増えたかな」と感じられるようになったんです。

飛田 幸せには「友人の友人の友人まで伝播する」という有名な研究結果があります。一人ひとりの幸せが、県全体の幸せに繋がっていきます。昨年度、福井県は主観的ウェルビーイングでも全国トップに躍進しました。多様な幸せの形を認め、格差にも目を向けながら、オール福井で取り組んでいきたい。まずは皆さんも身体の健康チェックはもちろん、大切な誰かと「自分にとっての幸せ」について話すことから始めてみませんか。「ふくウェル」のプロジェクトも覗いてみてくださいね。