

防災健康サポートプログラム いわき市様との取り組みについて

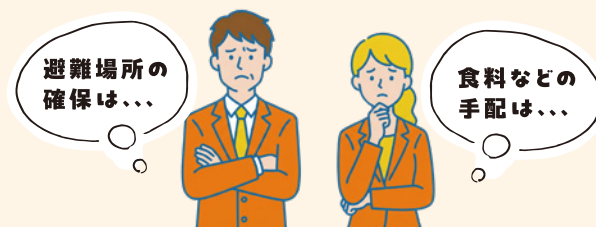


一般社団法人
生涯健康社会推進機構
LHWA Lifelong Health and Wellness Association

防サポの自治体の課題解決

多くの自治体において災害発生時、「避難所の確保」や「物資の手配」などの対応で、避難者一人ひとりの健康状態まで十分に対応しきれないという課題があり、避難生活が長引くと健康二次被害（持病の悪化や認知能力の低下）などの健康被害が懸念されます。

本プログラムは平時から自助・共助の仕組みづくりを行うことで、災害時の健康リスク軽減に貢献いたします。



自治体の抱える課題



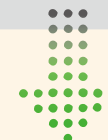
住民の命を守るための
防災施策の検討



地域住民の
健康増進施策



地域コミュニティの
活発化



災害時にも活用できる自分自身で実施可能な健康対策（自助）・
健康支援ボランティアとして災害時の声かけの担い手（防災健康サポーター）の育成（共助）

※防災健康サポーターは、当機構が提供する「防災健康サポートプログラム」を通して、災害時に周囲の変化に気づき、
支える知識を持った人へ与えられる無料の認定制度です。

平時からの住民同士の顔合わせ・
友好関係構築ための機会提供



本プログラムの導入で、自助・共助の仕組みづくりが可能



防サポの福島県いわき市様との取り組み

いわき市様では、防災訓練や啓発活動は継続的に実施されている一方で、
発災後の「健康被害」や「平時の備え」に関する住民の認知や理解が十分でないという背景から、本プログラムの導入が実現いたしました。

◆ 導入背景 ◆

本市では防災訓練や啓発活動は継続的に実施されてきましたが、
従来の防災施策は「発災時対応」に重点が置かれることが
多いという状況であったため、住民への認知・理解が十分に
浸透していないという課題がありました。

- ◆ 避難生活の長期化に伴う健康二次被害
- ◆ 平時からの備えとしての「健康」の重要性



導入目的

このような背景を踏まえ、以下を目的に本プログラムを導入

健康二次被害予防の
重要性の認知向上



避難生活における
身体変化への理解促進



平時からの備えとしての
行動変容の促進



防サポの福島県いわき市様との取り組み

総合防災訓練

既存の大規模防災訓練の場を活用し、従来の「発災時対応型」の訓練に加えて、健康二次被害の視点を導入。

- 避難生活における身体への影響
- 日常生活から取り組むべき予防行動を理解する機会を提供。



「ケロロワット体操」を実演するラッキィ池田さんとカエルくん



「ケロロワット体操」を実演する防災訓練参加者たち



避難訓練中の様子



いわきFCホームゲーム

幅広い年齢層が集まる地域イベントを活用し、防災・健康を“自分ごと化”する接点創出を目指す。スポーツ観戦という日常的な場において展開することで、従来の防災啓発では接点を持ちにくかった層にもアプローチし、災害時の健康リスクと命を守る行動の重要性について理解促進を図る。



「ケロロワット体操」を踊る観覧客の方々



「ケロロワット体操」を踊るラッキィ池田さんとカエルくん、ハマー&ドリー

福島県いわき市様との取り組み ① 総合防災訓練【概要紹介】

避難生活における健康二次被害を防ぐことを目的とした、「防災健康サポートプログラム」の「ケロロワット体操」を訓練メニューへ取り入れていただきました。

総合防災訓練

開催日：2025年11月15日(土)
会場：いわき市勿来地区(錦中学校) 他
訓練テーマ：「逃げ遅れゼロ」・「災害死ゼロ」を目指して
～巨大地震への備え～
参加者数：1,524名 ※いわき市様全域



「ケロロワット体操」後の集合写真



「防災健康サポートプログラム」実施コンテンツ概要

実施内容：①健康二次被害の予防法に関する講和
②ケロロワット体操
ゲスト：いわき市長内田様、順天堂大学町田教授、
ラッキィ池田さん、カエルくん
参加者数：216名 ※本プログラム参加者数



いわき市長内田様と
順天堂大学町田教授の講和の様子



みんな一緒に
ケロロワット体操!



福島県いわき市様との取り組み ① 総合防災訓練【実績紹介】



総合防災訓練参加者の声

- こんなに盛り上がった防災訓練は初めて
- 自分達ではリーチできない防災健康の意識が向上できた
- 周囲の地区の方と顔合わせができ、友好を築けた
など



各メディアにも掲載されました！

河北新報 ONLINE

ラッキー池田さんが振付と作詞担当 スクワットで災害関連死防ごう いわき市が協力の健康防災体操完成

2025年11月25日 15:01 (木) 社会 福島 オンライン先行

災害時に避難所での災害関連死などを防ごうと、東日本大震災で被災したいわき市が協力した健康防災体操が誕生した。ラッキー池田さんが振付と作詞を担当し、楽しみながらスクワットで体をよく動かすのが特徴だ...

朝日新聞

避難所のエコノミー症候群はカエル体操で防げ 防災訓練でデビュー

2025年11月23日 11時30分

西郷直樹

災害時の避難所生活で起きる「エコノミー症候群」などの健康悪化を防ごうと、生涯健康社会推進機構（東京都渋谷区）が、「ケロワット体操」を考案し、お手本の動画を配信している。15日には初めて、体操制作に協力した福島県いわき市で防災訓練に採り入れられる。

いわき民報

いわき市総合防災訓練 避難所での健康守る「ケロワット体操」初披露

2025.11.21



成果・効果

- 自分達では気が付けない避難生活における健康二次被害への対策意識を向上できた。
- 防災訓練に参加する主な理由は「災害時は助け合わないといけないから」であり、防サポのコンテンツや健康二次被害防止の声かけを行う「防災健康サポーター」は、自助・共助の視点と親和性があると考えられる。
- 体操などを通して、参加者同士の友好関係構築に寄与できると考えられる。
- ポップな体操のため、幅広い年代を既存の地域イベント等と連携することが見込める。

福島県いわき市様との取り組み ② いわきFCホームゲーム【概要紹介】

地域住民ファンの方々が多く集まるいわきFCホームゲームの試合会場にて、いわき市様と一緒に見落とされがちな「避難生活での健康管理」の重要性や防災意識醸成を目的にブースを出展。

試合開催概要

開催日：2026年3月7日(土)

試合名：明治安田J2・J3百年構想リーグ 地域リーグラウンド
EAST-B 第5節 FC いわき vs RB 大宮アルディージャ
「BLUE MUG COFFEE プレゼンツマッチ」

会場：ハワイアンズスタジアムいわき

来場者数：3,877名

中継：DAZN、FMいわき(ラジオ)

試合スケジュール

11:00 出展ブースオープン

12:00 一般入場開始

12:45 ケロロワット体操 実演

14:03 キックオフ

14:50 ハーフタイム

15:50 試合終了



防サポ出展概要

① ケロロワット体操

ピッチにて「ケロロワット体操」を観客席の方々と一緒に実演。

ゲスト：ラッキィ池田さん、カエルくん

参加者数：3,877名

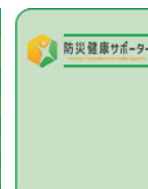
② ブース出展 ※いわき市様と一部共同

避難時に必要な能力を可視化する簡易測定として、「30秒椅子立ち上がりテスト(CS30)」を実施。



来場者全員に
防災アルミシート
を配布

\\ ブースは、各種装飾物を活用して集客 //



・POP ・椅子カバー ・断幕幕 ・テーブルクロス

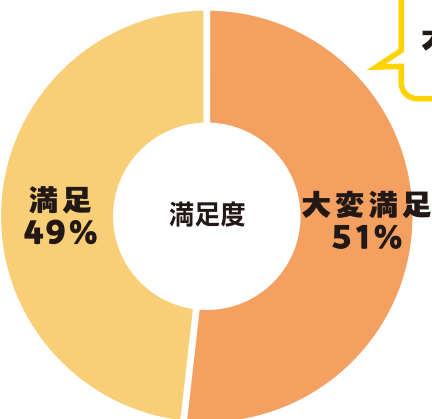
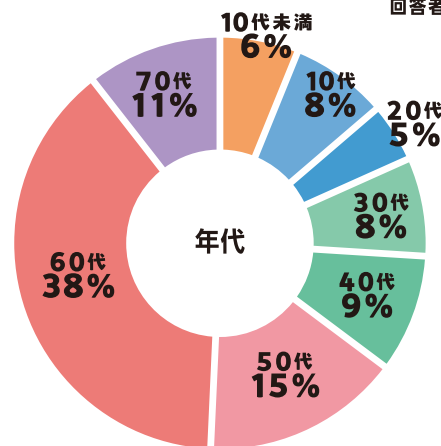
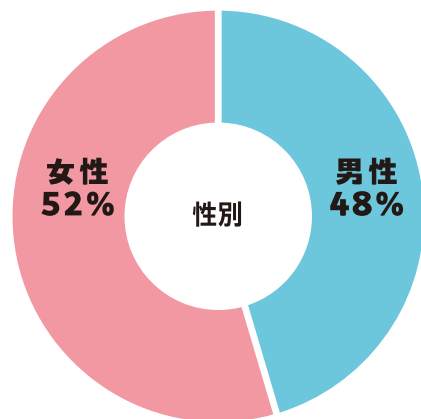


ラッキィ池田さん

福島県いわき市様との取り組み ② いわきFCホームゲーム【実績紹介】

体力チェック参加者 アンケート結果

回答者数 = 65名



実績データ：体操参加者数：3,877名・体力チェック参加者数：65名・ノベルティ配布数：3,620個

参加者の声

- ◎子どもと一緒にやってみて、体力の違いを実感できた。(40代男性)
- ◎簡単な振り付けで真似しやすく、寒い日でしたが体を温められました。(20代男性)
- ◎前にやった時よりもスコアが上がっていて、災害への備えとしても日々の運動が大切だと思った。(50代女性)
- ◎車移動が多いため運動不足かと思っていたけど、思った以上にできて自信になった。(60代男性)
- ◎こういう機会がないとなかなかやらないので、楽しく現状の自分の体力レベルを計測できた。(70代以上男性)

成果・効果

- ◎ケロロワット体操は、家族で参加できる内容かつ高齢者にも無理のない動きのため、幅広い年代で意欲的な参加が見られた。
- ◎体力チェックを通じて、運動不足や世代間の体力差を実感する機会となり、日常生活を見直すきっかけを創出できた。
- ◎健康二次被害のリスクが高い50代～70代の参加が多く、ターゲット層への効果的なアプローチが実現できた。
- ◎30秒で実施可能な体力チェックとすることで参加ハードルを下げ、多くの来場者に体験機会を提供できた。

福島民友新聞に掲載されました!



防災健康サポートプログラム活用イメージ

災害時に見落とされがちな避難のその先にある
「**健康二次被害**」の自助・共助の視点から
幅広い年代の方々に楽しみながら対策いただけます。
この機会にぜひご検討くださいませ。



活用シーン

- 防災イベント
- 自主防災組織向け研修
- 住民向け健康講座
- 地域活動のイベント など

実施可能プログラム

● プラン①

防災健康講話+ケロロワット体操
講師：順天堂大学町田教授 20~30分
体操：ラッキィ池田氏実演 15~20分

● プラン②

防災健康講話
講師（1）：順天堂大学町田教授 20~30分
講師（2）：運動指導員 20~30分

● プラン③

ケロロワット体操実演
体師（1）：ラッキィ池田氏実演 15~20分
体師（2）：運動指導員 15~20分

導入の流れ

1 事務局との協議



2 プログラム調整



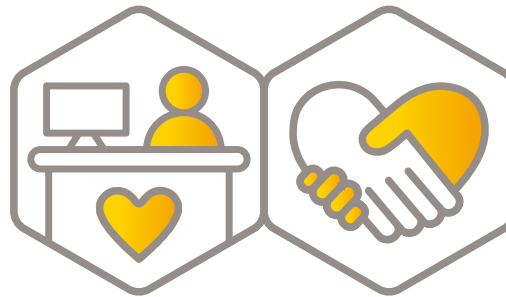
3 実施



※「実施可能プログラム」の内容は、今後変更となる可能性もございます。

※イベント等各種事業の実施にあたりましては、運営団体と自治体様との協同・ご協力のもと、必要経費をご負担いただく場合がございます。
具体的な内容や費用負担につきましては、お打ち合わせの上、決定させていただきます。

本件問い合わせ先



**防災健康サポートプログラム
問い合わせ窓口（事務局あて）**

info_bousaikenko@shogaikenko.or.jp