

福岡県民の健康と生活習慣の現状

健診受診

○特定健診実施率(H28)

47.2%(全国51.4%、目標70%以上)

○がん検診受診率(H28)

胃がん 38.2%(全国40.9%、目標50%以上)

肺がん 40.9%(全国46.2%、目標50%以上)

大腸がん 36.4%(全国41.4%、目標50%以上)

食生活

○1日当たりの平均食塩摂取量(H28)

男性 10.9g(全国10.8g、目標8.0g)

女性 9.3g(全国9.2g、目標7.0g)

運動習慣

○運動習慣者の割合(H28)

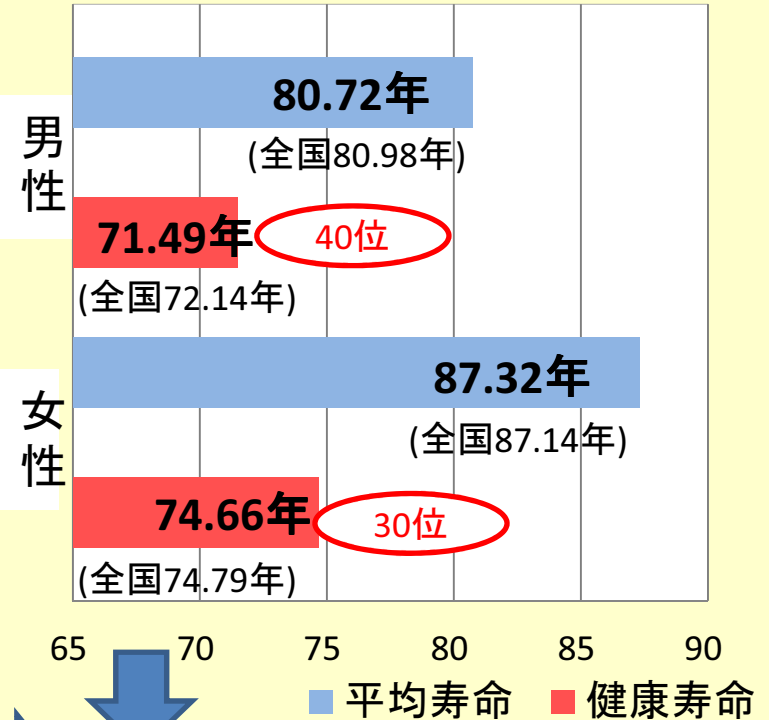
男性(20~64歳) 21.7%
(全国23.9%、目標36.0%)

(65歳以上) 41.0%
(全国46.5%、目標58.0%)

○1日当たり歩数の平均値(H28)

男性(20~64歳) 7,699歩
(全国7,769歩、目標9,000歩)

平均寿命と健康寿命(平成28年福岡県)



県民一人ひとりに健康づくりの取組みが浸透していない。

- 社会全体として、県民一人ひとりが改めて自らの健康について考え、具体的な健康づくりの取組みを行っていくことが必要。
- 国、県、市町村が、それぞれの役割を分担し、総合的に取り組んでいくことが重要。

※目標は県健康増進計画によるもので、目標年度はH34年度

ふくおか健康づくり県民運動

ふくおか健康づくり県民会議

(H30.8.10設置)

会長 福岡県知事
副会長 福岡県医師会会長
福岡県商工会議所連合会会長
九州大学総長
福岡県保険者協議会会長

構成員：以下の団体の代表者
(110名)
保健・医療関係団体、経済
団体、企業、労働組合、大
学、マスコミ、地域団体、
国、県、市町村等

取組みの3つの柱

健(検)診受診率の向上

・特定健診、がん検診の受診率向上

食生活の改善

・食塩・野菜摂取量の適正化 など

運動習慣の定着

・歩数の増加
・スポーツの推進 など

行動目標

「みんなで受けよう！特定健診・がん検診」

特定健診・がん検診を**毎年受診**するとともに、家族や隣人、同僚にも健(検)診の受診を呼びかけ、県全体で**特定健診受診率70%以上、がん検診受診率50%以上**を目指します。

「みんなで食べよう！野菜たっぷりもう一皿」

地域の食材を取り入れたバランスのとれた食事に努め、**1日350グラムの野菜摂取**を目指します。また、**1日あたり小さじ約半分(約2グラム)の減塩**を目指します。

「みんなで始めよう！適度な運動」

1回あたり30分以上、週2日以上を目標に、無理のない範囲で運動に取り組み、その取り組みを続けます。

取組みを宣言

優良団体を表彰

情報を集約

一体的に発信

健康づくり団体・事業所
宣言

優良事例掲載

県民運動情報発信
サイト

健康づくり団体・事業所宣言 制度の概要

目的

- 健康づくりに関する取組み内容を宣言し、登録することにより、団体・事業所における従業員や県民に対する健康づくりの意識を高め、積極的な取組みを進める。
- 表彰その他の方法により取組みを支援することで、宣言の輪を県下全域に広げる。

対象

- 県内において事業活動を行う法人その他の団体（個人事業主等も含む）。
- 従業員やその家族又は県民一般を対象に、健康づくりに関する以下の6分野から1つ以上の取組みを行う又は行おうとする団体・事業所。

6つの分野

- (1) 特定健診の受診率向上に向けた取組み
- (2) がん検診の受診率向上に向けた取組み
- (3) 食生活の改善に関する取組み
- (4) 運動習慣の定着に向けた取組み
- (5) 禁煙（受動喫煙の防止を含む）に関する取組み
- (6) 歯科口腔保健などその他の健康づくりに関する取組み

ふくおか健康づくり県民情報発信サイト

県、市町村、県民会議構成団体がもつ健康づくりに関する情報を集約し、一体的に提供する専用のホームページ。



【健康づくり団体・事業所宣言】

健康づくりに関する取組みを行っている県内の団体や事業所の登録を受け付けています。
また、登録された団体や事業所の宣言内容等を見ることができます。

【健康づくりイベント情報】

県内の市町村や団体等が開催する健康づくりに関するイベント情報を掲載しています。友人や職場の仲間、家族で楽しく健康づくりに取り組めるような週末の過ごし方や外出先の検索にご活用いただけます。

【健康づくり情報】

「ロコモ予防」や「食事と栄養」、「脱たばこ」等、健康づくりに関する情報を掲載しています。
ご自身の健康づくりにお役立てください。

【健(検)診情報】

県内市町村の特定健診やがん検診の情報を掲載しています。

【生活習慣病発症予測(ひさやま元気予報)】

「久山町研究」の成果を活用し、健康診断の結果を入力することで、5年後、10年後の生活習慣病の発症予測をシミュレーションすることができます。
また、体重を減らしたり禁煙した場合等の変化も見ることができます。

運動・栄養・たばこなど、さまざまな健康情報、動画を掲載！

以下のURL又は右QRコード

<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>



ひさやま元気予報 について

久山町研究の最新の知見を活用し、5年後、10年後の糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを、高精度に、見やすい形で表示する「新たな生活習慣病発症予測ツール」を県民運動情報発信サイトにて公開(9/18)。

データ入力画面

性別 男性 女性

年齢

身長 cm

体重 kg

BMI kg/m² ※標準値未満から標準値以上

血圧 mmHg

収縮期血圧 (mmHg) 120 130-139 140

拡張期血圧 (mmHg) 80 85 90

HbA1c (%) 4.6 5.0-5.4 5.6

空腹時血糖 (mg/dL) 80 100-109 110-125 126

HDLコレステロール (mg/dL) 40 40

LDLコレステロール (mg/dL) 119 120-159 160

総コレステロール (%) 60 60

1日の歩数 5000 7000 10000

運動習慣 あり あり

健康診断あり

年齢、
体重、
血圧、
血糖値
などを
入力

発症リスク表示画面



発症リスクを天気予報
の形で表示。

体重を減らすなど改善を
行った場合のシュミレ
ーションができる。

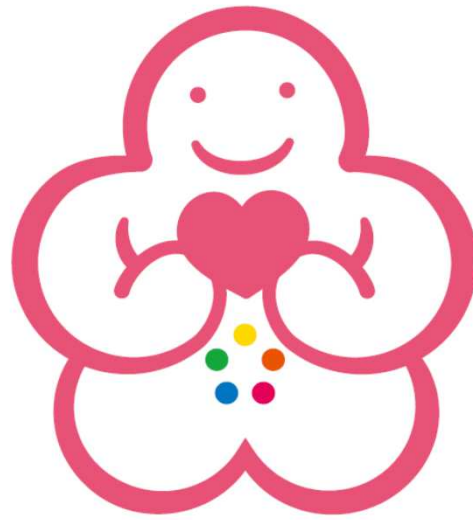
健康づくりに取り組むきっかけ提供

ふくおか健康づくり県民運動ロゴマーク



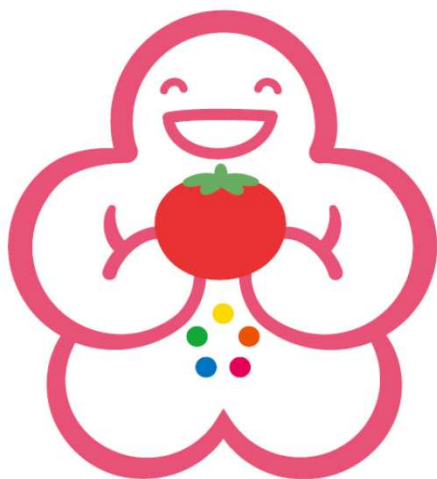
KENK FUKU KA

基本型



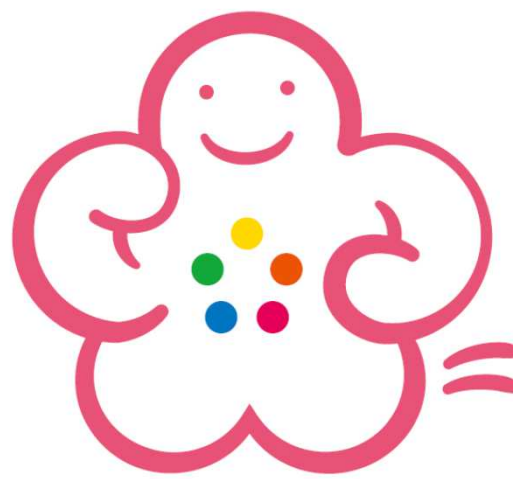
KENK FUKU KA

健(検)診受診率の向上



KENK FUKU KA

食生活の改善



KENK FUKU KA

運動習慣の定着

ロゴマークは、「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」から、ダウンロードできます。